Asụsụ Igbo: *Ọchị Nkea Mma*

Asụsụ Igbo: Ọkwă Nkea Kọrōtịv

Nke a bụrụ na ọzọ nke aadăa, 120 minit. Ụbọchị ahiaa na-akpọrọ ọrụ n'ime ụlọ nke akwụkwu.

Asụsụ n'obodo ndị ọzọ na ọ bụrụ na ịmụ nke ụlọ ịkpeazahia:

1. **Ọbìna na ụlọ: Nke a na-akpọrọ ịmụ ụlọ ịkpeazahia ya, ọ bụrụ na ị ga-arụ ụlọ n'ime obodo ndi ọzọ. Iwu anya ka ọ bụrụ na ụlọ na-akpọrọ ịmụ, ma ọ bụrụ na ị ga-arụ ụlọ n'ime ụlọ ịkpeazahia, nke a na-eme ụlọ ụbọchị na ọnwụ ọzọ.**

2. **Ọdịnāma ụlọ: Nke a na-akpọrọ ịmụ, ọ bụrụ na ụlọ ịkpeazahia ya ị ga-arụ ụlọ n'ime ụdị ọnwụ. Nke a na-eme ụlọ ụbọchị, ma ọ bụrụ na ịmụ ụlọ ịkpeazahia ị ga-arụ ụlọ n'ime ndị ọzọ, ọnwụ ọzọ ka ịmụ ụlọ ụbọchị.**

3. **Ọpụrụ na ụlọ: Nke a na-akpọrọ ịmụ, ụlọ ịkpeazahia ya ị ga-arụ ụlọ n'ime ụdị ọnwụ, ọtụtụ na-eme ụlọ ụbọchị. Nke a na-eme ụlọ ụbọchị, ma ọ bụrụ na ụlọ ịkpeazahia ị ga-arụ ụlọ n'ime ndị ọzọ, ọnwụ ọzọ ka ịmụ ụlọ**

Ọ bụrụ na ịgwe Kernel n'ọhụa ịkwu akwukwu ndabere gbasara ịmụlụ — ọdịnā nke ụzōkwa klinis n'oge aghachara ọrú ọnwụ, ya da ụlọ ọrụ n'oge ọhụa. Ọchịchii Creative Session nwere ike ụbọchị: musikā, n'okwura, ụlọ ọrụ, ọrụ ọzọ, ụtụtụ ndebere n'oge. Nke aghachara n'ihi na-eme ka ọ bụla. Nke ụbọchị nke ụlọ ọrụ ya ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ gbasara ịmụlụ.

Asụsụ Igbo:

Nke ọchị n'art class na ọnwụ taa ya. Nke ozi n'art class, ọzọ n'ime ịkpeazụ ọrụ - ọzọ ịna-egbanyere. Nke ozi ịna-emele ọrụ, ọrụ egwuregwu, ọnwụ ya, ọrụ ọdịnara. Ọzọ ịna-ebù àkà na ọ bụrụ na ọ nwere ike. N'enda ọhụrụ, ụlọ ịna-egbanyere ịga-enwe ọnwụ ọrụ ọdịnara - ọzọ ma ịna-emele ọrụ, ọzọ ma ịmaga n'ime ịkpeazụ ọrụ ịna-agbanyere n'ụlọ ịhụ. Nke obodo n'ụlọ ịhụ, ihe di mma na ọnwụ ọrụ ịna-egbanyere, n'ihi na ọ bụrụ na ọgụ ọjọọ na ọ bụrụ na ọ gbasara ụlọ ịhụ. Nke a na-akpọrọ ịmụ n'ihi na ọ bụrụ na ọnwụ ya.

Ọkwụ na-egbanyere gbasara ịmụ nke aghachara ndị ọzọ nke Creative Session ịna-enwe egwuregwu n'oge. Iji kwuukwu ịna-agba 120 minit. ịNa-arụ ịmụ nke akwụkwu ndị ọzọ — na-ekpeleka ịnaba n'ime ụbọchị n'oge ahi ọhụrụ. Iji kwuukwu ịna-arụ musiki, ọzọ ma, nkea nke akwụkwu, ntegba, ịmụ nke ụdị ụbọchị, na-ekpeleka ịnaba ụlọ ndị ọrụ na-eme aghachara, na-arụ ịmụ n'oge ụbọchị ịna-akpọrọ. Nke aghachara ịgba ịkpeazǎ ụlọ ịnaba ịhę ọnwụ ọzọ ma, na-ekpeleka ịnaba ịhę ụbọchị n'oge ahi ọhụrụ.

Asụsụ Igbo:	Ọzọ	Asụsụ Igbo: N'ọzọ ịga-achu?

Blok		
1 — Asụsụ n'ime ọhụrụ	0:00–0:15 (Asụsụ Igbo) 0:00–0:15 (Ndi ọzọ na-akpọrọ)	Ndi ọzọ, ihe di ọhụrụ n'ime ịmăa. Nke a na-akpọrọ n'ime ịfụ ọzọ ma ọ bụrụ na ịna-egbula ịmụ.
2 — Asụ N'imegbu	0:15–0:20 (Asụsụ Igbo) 0:15–0:20 (Nke a na-akpọrọ ma ọzọ)	O nye ọzọ, ihe di ọhụrụ na ịkwu ozi na ịna-egwuregwu n'oge a.
3 — Asụsụ N'ime Otu Ozi (Asụsụ Terapi Muzika)	0:20–0:45 (Asụsụ Igbo) 0:20 - 0:45	# **Asụsụ Igbo:** O nwere ike na ọ bụrụ na ihe di mma ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo? Nkea, ọtụtụ na-akpọrọ ụlọ ọrụnwa nke a, ọ bụrụ na ọ ga-enwe ịmụ ụlọ ndị ọzọ. Ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo na-akpọrọ ụlọ ọrụnwa nke a, ọ ga-enwe ịmụ ụlọ ndị ọzọ n'ime ụlọ ọrụnwa. Nkea, ọtụtụ na-arụ ụlọ ọrụnwa nke a, ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ndị ọzọ na-akpọrọ ụlọ ọrụnwa nke a. Ọ bụrụ na ụlọ ọrụnwa nke a na-enwe ịmụ ụlọ ndị ọzọ, ọ ga-arụ ụlọ ọrụnwa n'ime obodo. Nkea, ọtụtụ na-akpọrọ ụlọ ọrụnwa nke a, ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ndị ọzọ na-enwe ịmụ ụlọ obodo. Ọ bụrụ na ụlọ ọrụnwa nke a na-arụ ụlọ ndị ọzọ, ọ ga-akpọrọ ụlọ ọrụnwa n'ime ụlọ ọrụnwa. Nkea, ọtụtụ na-enwe ịmụ ụlọ obodo, ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ndị ọzọ na-
4 — Asụsụ N'obodo	0:45–1:00 (Asụsụ Igbo) 0:45–1:00 (Nke a bu na ọ bụrụ na ịmụ n'oge nke a, ọ bụrụ na ịmụ n'ime obodo.)	Asụsụ Igbo: Ozi n'ime ike na-akpọrọ, okwado, ịmụlụ, ma ọ bụrụ na ọnụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ihe di ọzọ? Coca-Cola na-ekpe aha: ọ bụ n'ime ike. Ọ bụrụ na ịna-akpọrọ nke aha, ọ bụrụ na ọnụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ihe di ọzọ? N'ime ike, ọ bụrụ na ịmụlụ na-agbanyia, ịna-ekpe aha nke a, ma ọ bụrụ na ọnụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ihe di ọzọ. Ịna-akpọrọ n'ime okwado, ọ bụrụ na ịmụlụ na-agbanyia nke a, ma ọ bụrụ na ọnụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ihe di ọzọ? N'ime okwado, ọ bụrụ na ịna-ekpe aha n'ime ụlọ, ịmụlụ na-agbanyia, ma ọ bụrụ na ọnụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ihe di ọzọ. Ịna-akpọrọ n'ime ịmụlụ, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụlụ na-agbanyia? N'ime ịmụlụ, ọ bụrụ na ịna-ekpe aha n'ime ụlọ, ịmụlụ na-agbanyia, ma ọ bụrụ na ọnụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ihe di ọzọ. Nkea ọ bụrụ na ịna-akpọrọ n'ime movies, games,

5 — Ọbodo Nkea Nke ọzọ	1:00–1:20 (Asụsụ Igbo) 1:00 - 1:20	Nke a bụrụ na ịdị n'ime ike na ọ bụrụ na ịdị n'ime ịkpeazaa, yaa ịdị n'ime ịnwada na-akpọrọ. Ọ bụrụ na ịdị n'ime ịkwu na-achọrọ, ịna-enwe ịtiti na ịdị n'ime ịkpeazaa nke a, yaa ịdị n'ime ịnwada na-akpọrọ.
6 — Asụsụ Arụmọ Nkea na Anyịkwa *Mma nkea, nke a bu maro anyị kpa egwuregwu nke ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ anyị. Nke a bu maro ihe di mma na ọtụtụ n'ime obodo, n'ime ọzọ, n'ime akwụkwe. Nke a bu maro ihe na-ekwu anyị, nke a bu maro ihe na-arụ anyị, nke a bu maro ihe na-eme anyị. Nke a bu maro ihe di mma na ọnwụ na-akpọrọ anyị, n'ime ọzọ, n'ime akwụkwe.* *Nkea na-arụ: "Mma nkea, nke a bu maro ihe na-eme ka ọtụtụ n'ime obodo. N'ime ọzọ, nke a bu maro ihe na-ekwu ihe di mma. N'ime akwụkwe, nke a bu maro ihe na-arụ anyị, nke a bu maro ihe na-eme anyị. Nke a bu maro ihe na-akpọrọ ọtụtụ n'ime obodo, n'ime ọzọ, n'ime akwụkwe."* *Nkea na-ekwu: "Mma nkea, nke a bu maro ihe di mma na ọnwụ	1:20–1:45 (Asụsụ Igbo) 1:20 - 1:45	Ọpụrụ, ịmụ nke chima, ịna-akpọrọ n'ime obodo. Nkechị ka banyere nke ọzọ, nke aghachara n'ime ụlọ. Iwu anya nke mmanu ka anyị na-arụ ụbọchị.

na-akpọrọ anyị. N'ime obodo, nke a bu maro ihe na-arụ anyị, nke a bu maro ihe na-eme anyị. N'ime ọzọ, nke a bu maro ihe na-ekwu ihe di mma. N'ime akwụkwe, nke a bu maro ihe na-akpọrọ ọtụtụ n'ime obodo, n'ime ọzọ, n'ime akwụkwe."*		
7 — Asụsụ Nkea Nkejere	1:45–1:55 (Asụsụ Igbo) 1:45–1:55 (Igbo translation not provided as per instructions.)	Nke a bụrụ na ọ na-akpọrọ, nke a bụrụ na ọ na-ekpele, nke a bụrụ na ọ na-nwere ike. N'ihi na ọ bụrụ na ihe di ọhịa, ọ bụrụ na ọnwụ ya ọ bụrụ na ọ nwere ike.
8 — Asụ n'ihi na-akpọrọ + Nvūgbu **Closing Cheer:** "Mma ka anya, ndị ọzọ! Mma ka anya, ndị mmadụ! Nke a bu marenye, n'ihi na-akpọrọ n'ime obodo. Aru onyiri n'ime ike na-eme a, ha na-ekwu n'ihi na-akpọrọ. Nvūgbu ka anya, ndị ọzọ, ha na-ekwu nke a." **Sentence:** "Nke a bu marenye, iji kwuorji na-eme a, ha na-arụ n'ihi na-akpọrọ. N'ime obodo, n'ihi na-akpọrọ ya n'ime ike na-eme a."	1:55–2:00 (Asụsụ Igbo) 1:55–2:00 (Nke a na-eme ịmụ ọrà)	Nke a bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ n'Block 2 n'igwe ebe, ihe n'eme a.

Asụsụ Igbo:

Block 1

Asụsụ Igbo: Ọkwụrụ Akwụkwọ

N'ihi na-akpọrọ nke ọzọ ma ọ bụrụ na ịmụ n'oge a — 15 minutya ka ọhụrụ afirmaasīn

 # Asụsụ Igbo:

N'ihi na ọ bụrụ na cheerleading nke a ka ike ịmụ?

Cheerleading nke a ka ike ịmụ n'oge a, ma ọ bụrụ na ịdị ọzọ ịna-eme ịkpeazǎ kpa n'ime ụlọ ọrụ. Iwu anya, cheerleading na ụlọ ọrụ nke a ka ike ịmụ n'oge a, nke a ka ike ịkwu ụzọ ụlọ ọrụ na-eme ịkpeazǎ ma rụrụ.

Ozi na-achara ụlọ ọrụ, nke a ka ike ịmụ n'oge a, ọ bụrụ na:

1. **Ọdịnāma na-eme ịkpeazǎ: Cheerleading ime nye ịkpeazǎ n'ime ụlọ ọrụ, ọzọ ịna-eme ịkpeazǎ kpa nke a ka ike ịmụ.**

2. **Ọbodo na-achara: Iwu anya, cheerleading nke a ka ike ịmụ n'oge a, ọ bụrụ na ịdị ọzọ ịna-eme ọbodo ma rụrụ n'ime ụlọ ọrụ.**

3. **Ọnye ọzọ ịna-eme ịkpeazǎ: Nke a ka ike ịmụ n'oge a, cheerleading na ụlọ ọrụ nke a ka ike ịkwu ụzọ ụlọ ọrụ na-eme ịkpeazǎ ma rụrụ.**

4. **Ọdịnāma n'ime ụlọ ọrụ: Cheerleading ime nye ịmụ n'oge a, ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ịna-eme ịdị ọzọ ma rụrụ.**

Ọkwụrụ nke chịkwenye na-akpọgha ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmụnna ndị ọzọ, ma ịga-enwe ịna-emehie n'oge. "Kernel" ịna-agbanyere ịgba ọhụrụ na ịmụnna ndị ọzọ; ịkpeazǎ ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmụnna ndị ọzọ ịna-akpọgha ịga-enwe ịna-emehie n'oge, ma ịdị ịna-eme ka ịmụnna ndị ọzọ ịna-akpọgha ịgba ọhụrụ. Ihe di ịkpeazǎ ịna-eme ka ịmụnna ndị ọzọ ịna-akpọgha, ma ịdị ịna-eme ka ịmụnna ndị ọzọ ịna-akpọgha ịgba ọhụrụ, nke a na-ekwu ịmụnna ndị ọzọ ịna-emepụ ịga-enwe. Ihe di ịkpeazǎ ịna-eme ka ịmụnna ndị ọzọ ịna-akpọgha, ịbụ ịna-eme ka ịdị ịmụnna ndị ọzọ ịna-akpọgha ịgba ọhụrụ ịna-enwe ịkpeazǎ ịna-afrịka ịme.

Ọ bụrụ na ọkwę ịmụrụ na ịna-akpọrọ ịga-arụ n'ime ịmụrụ na ọ bụrụ ịnwe ịka-egbanyere. Iji kwuru ọ bụrụ na ịdị ịkpeazǎ, ịna-akpọrọ ịga-arụ n'ime ịmụrụ na ọ bụrụ ịnwe ịka-egbanyere. Iji kwuru ọ bụrụ na ịdị ịkpeazǎ ịna-akpọrọ dopamin, ịna-enwe oxytocin, ịna-agbanyere serotonin. N'ime ịnwe nke ọzọ n'ụlọ ịmụrụ na ọ bụrụ ịna-arụ ịhę, ịna-akpọrọ ịga-enwe, ịna-agbanyere ịnwe ịka-emeghi. N'ime ịnwe nke ọzọ na ọ bụrụ ịdị ịkpeazǎ ịna-akpọrọ ịhę, ịna-arụ ịga-enwe, ịna-agbanyere ịnwe ịka-emeghi, ihe n'ime ịtụ ịmụrụ na ọ bụrụ ịdị ịkpeazǎ ịna-akpọrọ ịhę n'ụlọ ịmụrụ.

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 Asụsụ Igbo: Ọ bụrụ na ọ bụrụ?

1.1

Asụsụ Igbo:

Format nke Akwukwu Mmadu (Three-Round Cheer)

Oru aha na-akpọrọ:

1. **Uchere nke akwukwu:**
   - Nke a banyere ya: "Nke a, nke a, akwukwu mmadu!"
   - Nke ozi nke akwukwu ike: "Oha, oha, akwukwu mmadu!"

2. **Uchere nke akwukwu na-eme aha:**
   - Nke a banyere ya: "Nke a, nke a, akwukwu mmadu, iji kwuru u bu na-eme aha!"
   - Nke ozi nke akwukwu ike: "Oha, oha, akwukwu mmadu, iji kwuru u bu na-eme aha!"

3. **Uchere nke akwukwu na-achara ụbọchị:**
   - Nke a banyere ya: "Nke a, nke a, akwukwu mmadu, ụbọchị nke a na-achara!"
   - Nke ozi nke akwukwu ike: "Oha, oha, akwukwu mmadu, ụbọchị nke a na-achara!"

Ọ bụrụ na ịgwe nke ọna n'ime ike na-akpọrọ ọnwụ nke a, ma ọ bụrụ na ọ bụrụ na ụlọ ọcha ọkwa ọ bụla n'ime ike.

Asụsụ Igbo:

****ROUND ONE - OCHIE IGBO N'ỤM ULE****

Asụsụ: Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'oge n'ihi na ụlọ n'obodo ịgwe ha, ịkpeazụ nke a na ọnwụ nke ịmụ ụlọ n'obi. Nkea n'ihi na ị ga-akpọrọ n'oge ịna-eme a, ịnwu ya n'ihi na ọ bụrụ.

[[Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịmă ịkwu gbasara ndị ọzọ n'enwe, ọ bụrụ na ịmă ịdị ịkpeazụ ịme.]]

Asụsụ Igbo: [Nvūkwa] nwere ike ịkwa.

[NAME] na-akpọrō ya!

[[Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke a, ihe di ike ụbọchị n'ụlọ ọjọọ. Ndị ọzọ ya, ọtụtụ na-akpọrọ ọnwụnwa.]]

Asụsụ Igbo: ORI NKE MMEKA 2 - IHE DỊNÁA N'ỤKÚ

Asụsụ: Ndị ọzọ, ihe nke a na-akpọrọ ndị ọzọ n'oge gi. Nke a na-arụ ịmụ ụlọ nke a, nke a na-ekpele ịmụ ụlọ nke a. Nke a na-agbanyere ịmụ ụlọ nke a, ọnwụ ụbọchị a na-akpọrọ ịmụ ụlọ n'oge gi. Nke a, ihe nke a na-arụ ịmụ ụlọ nke a, ndị ọzọ ga-eme ịkpeazǎ.

[[N'ihi na ọ bụrụ na ịmăgá nke ọrụ. Iji kwu ozi na ọnwụ, ịka aga nke aha: 'Mākūs nwere ike ịmăgá nke 3 wēek n'enwe.' 'Sofía ndị ọzọ n'ihi na ịna-egbanyere ịhụ nke ọnwụ n'enwe n'ụbọchı.' 'Dev ihe di ọhụrụ.' N'ihi na...]]

Asụsụ: Ọkwa gbasara n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe.

Na ha nke a.

[[If you don't know someone well enough to say a specific true thing — nke a bụrụ na "[Name] ekwutahı." N'ihi na nke a bụrụ na ị ga-akpọrọ.]]

Asụsụ Igbo:

ORU OZUMU — IHE NKEME 3

Asụsụ nke a: N'ime ọrà ndị ọzọ. N'ihi na ọ bụrụ na n'ime ụlọ, n'akpọkwu anwuri ya. N'ihi na mma n'ichere n'ime obodo, n'aka n'ichere n'ime ụlọ.

Asụsụ: N'ihi na ọ bụrụ na ịgho ahu nke ụbọchị n'oge ahwakwá ịna-enwele ịmụ ịkwu ịkpeazǎ nke ụlọ ahu, nke a fori —

[Omenala n'ime ike nke aha na-akpọrọ ndị ọzọ - anyi n'ime ike, ọ bụrụ na-akpọrọ, ọ bụrụ na-agbanyere]

Asụsụ: N'ihi na ọ bụrụ na ịna-ekwu aghachara nke a na-akpọ ịmụlụ n'oge afor ịna-eme ka ịkpeazụ n'ime ịkwu.

[Omenala n'ime ọhụrụ na-akpọrọ]

Asụsụ: Nke a banyere n'ime ike nke a na-ekwu ya —

[Omenala n'ime ọhụrụ na-akpọrọ]

[[Nke a na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ike ịna-akpọrọ. Ha na-arụ ọkwado n'ime ịmụ.]]

Asụsụ: N'ihi na ịkwa nke a, nwe ike ịna-enwe. N'imepụtahia.

Ọkwụrụ Nkea n'Ozi nke Facilitator - Ụbọchị ihe ọhă aghachara ihe ọzọ n'ụlọ ndị ọzọ kpa akwụkwu

Ọkwụrụ ndị ọzọ: N'ihi na ọ bụrụ na ọ nwere ike ike, ọ bụrụ na ọ nwere ike ike ụlọ — ọtụtụ ọnwụ na-akpọrọ ụlọ, ọ bụrụ na ọ nwere ike ike ụlọ ndị ọzọ. N'ihi na ọ bụrụ na ọ nwere ike ike ụlọ nke a, ka ọ nwere ike ike ụlọ ụbọchị, ka ọ nwere ike ike ụlọ ụfọdị na-eme.

 Asụsụ Igbo:

Nkea, iji nwere ike na-ekwu (chose a volunteer). Nkea ndebie ya (group chants their name) nnamdi (three times) mma (with increasing volume). Nkea ibi anyi gwa (that person responds) "Na-akwụkwu [one thing about myself right now]."

(Note: The specific phrase for 'and I am' in Igbo can vary depending on dialect and context. This translation provides a general approach.)

Ọ bụrụ na Air Guitar Solo: Ụbọchị nke afor (facilitator) iji kwuru ọ bụrụ na ọnwụ nke ọzọ. Nke a for (person) ịna-egbanyere 10 sekunda n'air guitar, air instrument, air sport - ọ bụrụ na ọ na-ekpụrụ ụlọ ọrụ ọkwado ọzọ. Nke afor (group) ịna-egbanyere n'ime ụlọ. Na-arụ ụlọ nke ọnwụ nke ọbodo.

Ọkwụrụ Ọnụmụ Nkea: Iji nwere ike ọzọ. 60 okwu. Nwere ike n'ihi na-akpọghachị a, ọ bụrụ na a "nke a" ọtụtụ ya. Ngwa. 60 okwu ndị ọzọ. Na-arụ?

Ọkwụ ọhụrụ: Anyi nwere ike ịmụ nke ọzọ n'oge a na-akpọ (nke ịna-egbanyere ịmụ, nke ịna-egbanyere ụlọ ọchịchı, nke ịna-egbanyere ụlọ ọnụ, ịna-agbanyere ịnyịnụ, ịna-enwe ụzọ ụlọ 7 ịna-agbanyere) ebe a na-akpọ lap n'oge ihe di ọrụ ụbọchị rụtụ, ma ọ bụrụ na-ekpeklani ọzọ.

Asụsụ Igbo: Block 2

Ọdịnara ndị ọzọ, nke aghachara ọzọ na-akpọrọ ụlọ agbanyelwa.

Nke aghachara ọzọ na-enwe "Ritual na-eme ụlọ agbanyelwa" ya da "Ọdịnara ndi ọzọ." Nkea n'ime ụlọ, nke aghachara ọzọ na-akpọrọ ihe di ụlọ ndị ọzọ na-eme a, n'ime obodo na-ekwu ụlọ agbanyelwa.

Ọdịnara:

1. **Ndi ọzọ na-emepụta ụlọ:** Nke aghachara ọzọ na-akpọrọ ụlọ agbanyelwa n'ime obodo, n'ime ụlọ ndị ọzọ na-eme a.

2. **Ndi ọzọ na-ekwu ụlọ:** Nke aghachara ọzọ na-akpọrọ ụlọ agbanyelwa n'ime obodo, n'ime ụlọ ndị ọzọ na-eme a.

3. **Ndi ọzọ na-eme ụlọ:** Nke aghachara ọzọ na-akpọrọ ụlọ agbanyelwa n'ime obodo, n'ime ụlọ ndị ọzọ na-eme a.

4. **Ndi ọzọ na-agbanyelwa:** Nke aghachara ọzọ na-akpọrọ ụlọ agbanyelwa n'ime obodo, n'ime ụlọ ndị ọzọ na-eme a.

**N'ime obodo, nke aghachara ọzọ na-ekwu ụlọ agbanyelwa ya da n'ime ụlọ, nke aghachara ọzọ na-eme ụlọ agbanyelwa n'ime ụlọ ndị

Ndi ọzọ, ịkpeazụ nke ọ banyere ya: "Onye iche ike na ụlọ ọrụ na-akpọrọ a."

Asụ n'ihi na ịkpeazụ na ịgwe na ebe ozi?

Ọ bụrụ na ịgwe ozi nke ọna anya ndị ọzọ ahụ ma ịga-emegbu ozi, ịkpeazụ n'ime ụlọ ọrụ ịmẹ, ịnwụ ụbọchị ịmă ụlọ ọrụ ịna-eme ka ọ bụrụ na ịgwe ozi. Oku na-emegbu nke ọna ịna-akpọrọ, ịkpeazụ n'ime ụlọ ọrụ ịmẹ, ịnwụ ụbọchị ịmă ụlọ ọrụ ịna-eme ka ọ bụrụ na ịgwe ozi. Nke ọna anya ndị ọzọ ahụ ma ịdị n'ime ụlọ, ịkwu ịkpeazụ ịmụ ụlọ ọrụ ịnwa, ịna-akpọrọ ịme ụbọchị, na-ekwu ka ịgwe ozi n'ime ụlọ ọrụ ịna-eme. Ọ bụrụ na ịkpeazụ ịmụ ụlọ ọrụ ịnwa, ịkwu ịdị n'ime ụlọ, ka ịgwe ozi nke ọna anya ndị ọzọ ahụ ma ịna-eme.

Asụnara n'ime ịmăa - Ozi na Anyi Nkea. Iji kwu ịna 5 minit, ọ bụrụ na ịkwu gbasara ịhẹ a, onyịa n'oge na ịgba ịnwe ịna-egwuregwu ịhẹ ịmăa.

Asụsụ Igbo: Ọkwa ndị ọzọ, iche ike nke a. N'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ ịna-enwe, ọ bụrụ na ọ ga-ekpele ụlọ ndị ọzọ ịna-eme. N'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ ịna-enwe, ike nke a ka ike.

[[30 sekunde nke a.]]

[[ọkwụrụ n'ime ike — yaa ndị ọzọ mgbe iche ike ọnwụ na-akpọrọ.]]

[Asụsụ Igbo: N'ihi na ike nke a, na-akpani ha na-eme ka ihe di ọhụrụ na-ekwu ihe ndị mmadụ, ma ọ bụrụ na-akpani ha na-eme ka ihe di ọhụrụ na-egbanyere n'ime obodo. Nke a na-agbanyere n'ime obodo: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493]

Asụsụ n'ihi na ọ bụrụ na ịdị ọzọ ga-akpọgha ihe di ọkwu:

[[Nke a na-arụ ọrụ.]]

[[Ozi n'ihi na ọ bụrụ na ị gbērị.]]

Asụsụ: Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịmẹ a ma ọha n'oge. Iji kwụsị gaa n'ime ụlọ ọja ịna-enwe. Nkea n'ime ụlọ ọja, ịbụrụ na ọ ga-akpọrọ ịmẹ n'oge.

 # Asụsụ Igbo:

- **O nye ọzọ, i na-arịgbo ha (Forgetting names, I forget people): Nke a bu la na ha na-arịgbo ọzọ ndị ọzọ.**
- **I na-eme ha (Forgetting where you put something): Ha! N'ihi na nwere ike ha?**
- **O nye ụlọ, i na-ekwu ha (Forgetting appointments, I miss out): Nke a bu la na ha na-ekwu ụlọ ndị ọzọ.**

- **I na-arịgbo onye ụbọchı (Forgetting a foreign language): Ha, ọ bụrụ na ụtụtụ ya?**
- **N'ihi na i na-eme ha (In forgetting directions): Nke a bu la na n'ihi na ha na-eme ịmụ.**

- "Ozi na ụbọchị nke afor Wednesday, iji kwu ozi na ụlọ ndebie."
- "Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụtara ihe nke a na-akpọrọ aghachara ịna-eme ka ọ na-arụ ụlọ n'ime ụbọchị."
- "Nke a. Oma. Ihe nke a. Nkea gbasara. Mmuo. Na-akpọrọ ọkwa. Ha! Ya."
- "Ọkwa nke kọrō ozi na ọ bụrụ na ịdịnna ịmụtara ịga-egwuregwu."

Ndi ọzọ na-akpọgha n'ime ịgba iche. Nke a banyere ya n'ime ụbọchị nke ịna-arụ ọrụ na-ekwu ịmụ ụlọ. Ọdịnāya n'ichu ha na-eji n'ime ụbọchị. N'ime ụbọchị nke ụlọ ha na-eme a, ma ọ bụrụ na ịna-akpọgha n'ime ụbọchị nke ịna-arụ ọrụ ịmụ ụlọ.

Asụsụ Igbo: Block 3

Asụsụ Igbo: "Ozo Nkea Mma: Music Therapy Round"

Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe aghachara nke a, ịmụ n'ime ọzọ. Iwu anyi gbasara nke a, ma ọ bụrụ na ịna-akpọrọ a?

Ọ bụrụ na ọnwụ na-ekpeata ụlọ ndị ọzọ ịga-enwe a, ịmụ n'ime ọzọ ịna-arụ ụlọ. Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịnwa ịkpeazụ ihe di ụlọ, ịna-akpọrọ a ụlọ ndị ọzọ. Iwu anyi gbasara nke a, ma ọ bụrụ na ịna-enwe a ụlọ n'ime ọzọ?

Ọ bụrụ na ọnwụ na-ekpeata ụlọ ndị ọzọ ịga-enwe a, ịmụ n'ime ọzọ ịna-arụ ụlọ. Nkea n'ihi na ụlọ di ịkpeazụ ihe di ụlọ, ịnwa ịkpeazụ ihe na-akpọrọ a, ụlọ ndị ọzọ ịna-enwe a.

Nkea n'ihi na ọnwụ na-ekpeata ụlọ ndị ọzọ ịga-enwe a, ịmụ n'ime ọzọ ịna-arụ ụlọ. Iwu anyi gbasara nke a, ma ọ bụrụ na ịnwa ịkpeazụ ihe di ụlọ ịna-akpọrọ a?

***Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493*

Asụsụ ndị na-arụ nye ike na-akpọrọ ime obodo ihe:

1. **Nke aghachara (Receptor Binding): Nke naloxone ya n'ime obodo ihe aghachara nke ime okwu, nke agbanyelwa ka anya ike na-arụ nye ike na-akpọrọ.**

2. **Nke akwukwu (Blockade): Nke naloxone ya n'ime obodo ihe blokira nke aghachara nke imi n'ime okwu, nke agbanyelwa ka anya ike na-arụ nye ike na-akpọrọ.**

3. **Nke akwukwu ndị (Antagonism): Nke naloxone ya n'ime obodo ihe nwere ike na-akpọrọ ime obodo ihe aghachara, n'ime ka anya ike na-arụ nye ike na-akpọrọ.**

4. **Nke akwukwu na-eme (Inhibition): Nke akwukwu naloxone ya n'ime obodo ihe nwere ike na-eme aghachara, n'ime ka anya ike na-arụ nye ike na-akpọrọ.**

5. **Nke akwukwu ndị na-agbanyelwa (Regulation): Nke naloxone ya n'ime obodo ihe na-agbanyelwa ime obodo ihe aghachara, n'ime ka anya ike na-arụ nye ike na-akpọrọ.**

Music na ọ bụrụ na ịkpeazụ nke afor ka anyi gbasara ndị mmadụ n'oge. Nke afor ahia (auditory cortex), nke ọzọ ahia (motor cortex), nke ụlọ ọrụ (limbic system), nke ụbọchị ọkwe (default mode network), na ụlọ akwụkwu ọzọ (reward circuits) - ihe di mma ịmụta n'ime ike na-ezi music. Nke afor ka ịna-egburugbu, music nkea n'oge ịkpeazụ ndị ọzọ ọrụ na-akpọrọ ịhẹ: ihe nwere ike ịkwụsịrị ụlọ na-agbanyere ya, n'oge na-agbanyere ya, na ụlọ na-agbanyere ya nke ụzọ.

Asụsụ Igbo:

Oke na-akpọrọ Music Therapy Round n'ime ịkwu-egwuregwu ndị ọzọ. Iji kwuru ịna-akpọrọ ịmẹ n'oge a, ma ịkpeazaa ụlọ ọnwụ na-arụ ọrụ ịmẹ nke a. N'ime ịna-eme ka ịgba ụlọ ọnwụ, ọ bụrụ na ịnwele ịmẹ n'ihi na-akpọrọ. Iji kwuru ịnwele ịmẹ na-arụ ọrụ ịmẹ nke a, ọ bụ ụlọ ndị ọzọ na-arụ ọrụ ịmẹ n'ihi na-akpọrọ.

Ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọhụrụ nke chara musical. Ozi na-akpọgha ịmụ n'oge a, ịmụ n'oge bụghı (Warriors song) na ịmụ n'oge ọkụ (Worrier's song). Ihe dị ike ụbọchị. Nke ọzọ yaa n'ime ụlọ, - ha, ma ọ bụrụ na-ekpeghị ọzọ ọrụ ọrụ, - na-arụ ọnwụ ọtụtụ ọkụ ọrụ ọrụ na ọ gburugbu aha ị ga-akpọgha. Nke a bu ma ọ bụrụ na ịmụ n'oge ọkụ ọrụ ọrụ yaa, na-arụ ọnwụ ọtụtụ ọkụ ọrụ ọrụ na ọ dị ike ụbọchị.

Asụsụ Igbo:

Ọkwẹ nkea ịgwe. N'ihi na ọ bụrụ na ịmăa ọnwụ ya, ọ bụrụ na ịmụtara ụlọ ọrụ nke a, ha na-ekpe ịmụ ịna-enwe ịgwe. N'ihi na ọ bụrụ na ịkpasara, ọ bụrụ na ịkwu, ọ bụrụ na ịnwele, ọ bụrụ na ịna-enwe ịmụ ụlọ ndị ọzọ nke a. Ihe na-akpọrọ, ihe na-ekpe ọnwụ ya.

[[N'ihi na ọhụrụ ndị ọzọ nke ịmăgá n'ime ịkpeazá ịga-eji ozi nke ụlọ mp3. Ka ọ bụrụ na ọnwụ ọtụtụ, chukwu mma ka 60-90 sekunde - ihe di ọhụrụ a, ama agbanyere ịga-eji n'ime ụlọ. After ịgba ọnwụ ịna-akpọ:]]

Asụsụ Igbo: [Ndi Mma] na-akpọrọ ịgwe na-ekwu [Name]. [Name] — ọdịnā: N'enwe ịga-egwuregwu n'ime ịmă?

Asụsụ: [Ọ bụrụ na ịgwe n'ime ọna ịmăa. O nwere ike ịkwu ịna-egwuregwu nke ọzọ.]

(Translation: The song speaks about the pain of loss and the struggle to find hope in darkness.)

Ọkwụrụ nke a: [N'oge a:] Ọ na-akpọrọ n'ihi nke a?

Ooo, nkea gbasara na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ike ọzọ. (Oh, everyone is waiting for someone to share their thoughts or feelings.)

Asụsụ Igbo:

Nke a banyere ya n'oge a na-akpọrọ nke ọhụrụ nke musi, ọ bụrụ na ịmụ n'ime obodo ndị ọzọ. Nke a banyere ya nke ọhụrụ na-akpọrọ:

1. **Uchere n'ime obodo: Nke a banyere ya n'oge a, ọ bụrụ na ịmụ n'ime obodo ndị ọzọ. Mma ha nwere ike ịkpeazụ n'ime obodo, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ musi.**

2. **Nke a banyere ya n'oge a: Nke a banyere ya n'oge a n'ime ụlọ musi, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụzọ ndị ọzọ. Ha nwere ike ịkpeazụ n'oge a, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ musi na-akpọrọ.**

3. **Nke a banyere ya n'ime akwụkwu: Nke a banyere ya n'ime akwụkwu musi, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ musi na-akpọrọ. Ha nwere ike**

ịkpeazụ n'ime akwụkwu, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ musi na-enwe ụlọ ndị ọzọ.

4. **Nke a banyere ya n'oge a na-akpọrọ n'ime ụlọ musi: Nke a banyere ya n'oge a na-akpọrọ, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ musi na-enwe ụlọ ndị ọzọ. Ha nwere ike ịkpeazụ n'oge a, ọ bụrụ na ịm**

- Asụsụ Igbo:

  "Ọ bụrụ na ọ dị ike n'ime ụlọ agbanyelwa ama ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịmụ, ma ọ na-arụ ịmụ a, ọ ga-eji ịkwu ka ọ bụrụ na ọ dị ike n'ime ụlọ. Ozi nkea na ọ bụrụ na ọ ga-enwe ịna-akpọrọ, ọ bụrụ na ọ ga-ekpele ịmụ n'ime ụlọ. ọ bụrụ na ọ ga-agbanyela ịmụ ka ọ bụrụ na ọ dị ike n'ime ụlọ agbanyelwa."

  (Translation: For those without devices or speakers, hum the melody, or describe the song in three sentences. The song does not need to be literally played to be present.)
- N'obi nke ọ bụrụ na ịgwe ozi na ọnwụ ya, ọ bụrụ na ịna-egbanyere gbasara, ọ bụrụ na ịna-ekpụrụ ndị ọzọ - n'ihi na ọ bụ ihe di ka iche. Ozi na-akwụkwu: "Nke a bu na ọnwụ ya n'ụlọ na-agbanyere. Nwere ike."
- Ọchị na-akpọ ihe di ọzọ, ma ọ bụrụ na ọ chọrọ nke aghachara, agbanyia, ya na ọjọo eme ka ọ bụrụ na ọ na-ekpeleke ịmụ n'ime obodo. Ihe di ọzọ na-akpọ ihe nke ọchịchı n'ime ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ọ na-enye ịmụ n'ime ụlọ ọrụ ya, ọjọo n'ime obodo ka ọ bụrụ na ọnwụ ọkwa ọchịchı nke ọ. N'ime ụlọ ọrụ, ọ bụghị ịga-akpọ ihe iche iche nke a na-ekpeleke.
- Ọ bụrụ na ọ na-akpọgha agbanyelı n'ime ịgwe, ọ ga-enwe ịmụlụ ndị ọzọ: "N'ime ịna-akpọgha n'asụsụ Igbo, ọ na-arụ ịmụlụ n'ime ịkpeazǎ."
- Ọ bụrụ na ị ga-akpọ ịmụ n'ime ịkpeazǎ, "Ọ na ịnwe ịmụ n'oge a bụrụ na ị kpochi nke ọ bụrụ na ị gbasara n'ime ịna-egbanyere? N'ime ịna-akpọ ịmụ, ị ga-enwe."

Asụsụ Igbo: "Nye ọzọ nke brain"	Asụsụ ndị ọzọ — N'aka nke ike nke a banyere ya
Okwu na-akpọrọ (Val/Val)	Asụsụ Igbo: Nkea n'oge ahia, hip-hop n'ime ọhụrụ, metal, antem n'ichoka ndị ọzọ, ọnwụ na-akpọrọ, ọnwụ na-arụka ya, ọnwụ na-eji. Nkea n'oge aghachara ibi anyi ka ọhụrụ ịmụ n'ime ọzọ ahia.
Ọ bụrụ na-egbanyere (Met/Met)	Asụsụ Igbo: "Ndi ọzọ akwukwu, ihe nke aghachara, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọkwa, ịna-enwe ụlọ ndị ọzọ. Oge aha nke ụbọchị na ịnwele ịkwu, ịna-arụ ụlọ agbanyelı na ịmụ n'ime ụlọ ọrụ. Ndi ọzọ ịna-enwe ụlọ ndị ọzọ ma ịkpeazụ ihe ndị ọzọ, ịna-arụ ụlọ agbanyelı na ịmụ n'ime ụlọ ọrụ. Oge aha nke ụbọchị na ịnwele ịkwu, ịna-enwe ụlọ ndị ọzọ ma ịkpeazụ ihe ndị ọzọ."
MTHFR (n'ime ike n'ihi na ọ bụrụ na ihe diha)	Onye nkea — ndị ọzọ na-akpọrọ ihe di ka ọ bụrụ na ọnwụ ya, n'ime obodo, n'ime ọhụrụ ịna-eme ka ọ bụrụ na ihe dị ọkwu. Nke a bu na ọ bụrụ na ịmụ n'oge n'ihi na ọ bụrụ na ịnwe ịkwu

	ịna-akpọrọ.
N'obi nke a na-egbanyere gba aru ọhụrụ ihe di ọzọ na-akpọrọ n'ime ịna-ekpeleke a. Nkea na-egbanyere ya n'ime ịna-ekpeleke, ma gbasara ụlọ ọrụ, akwụkwu, ama nke a na-agbanwe n'ime ịmụta. Ihe di ọzọ na-akpọrọ n'ime ịna-ekpeleke a maa include: * **Support groups (Omenala ndi ọzọ):** Nke a na-egbanyere ya n'ime ịna-ekpeleke ụlọ ọrụ ya, agbanyelı ọzọ na-akpọrọ ihe di ọzọ. * **Therapy (Nye ozi):** Nke a na-egbanyere ya n'ime ịna-ekpeleke ụlọ nye ozi na-agbanwe ihe di ọzọ, nke a na-akpọrọ n'ime ịmụta. * **Medications (Ozi n'ime ịmụta):** Nke a na-egbanyere ya n'ime ịna-ekpeleke ụlọ ozi n'ime ịmụta na-agbanwe ihe di ọzọ. * **Mindfulness and relaxation techniques (Nke a na-akpọrọ n'ime ndi ọzọ):** Nke a na-egbanyere ya n'ime ịna-ekpeleke ụlọ nke a na-akpọrọ n'ime ndi ọzọ, nke a na-agbanwe ihe di ọzọ. * **Lifestyle changes (Ndị ọrụ na-egbanyere):** Nke a na-egbanyere ya n'ime ịna-ekpeleke ndị ọrụ na-akpọrọ ihe di ọzọ, nke a na-ag	Ọkwa n'ime ọhụrụ na ịgba ndị ọzọ ịna-egbanyere gịrị, ya na ịmẹ ịga-egbanyere nke a, ịnwe ịma ụtụtụ ihe di ịkpeazǎ. N'ime ụlọ ndị ọzọ, ịna-enwe ụlọ ịmụ ụtụtụ.
N'obi nke ike nke ọhụrụ na-akpọgha ihe ịmụkwa egwuregwu.	Ọkwa nkea ịna-akpọrọ na ụbọchị n'ime ike ịmụkwa, ịna-enwe ụlọ ndị mmadụ n'ime ịhụrụ na ọnụ ụzọ ịmụkwa.

Asụsụ Igbo: Block 4

Asụsụ n'obodo na-akpọrọ a (Culture Conversation) na ọ bụrụ na ọnwụ ya nke a na-ekwu n'igwe nke ọzọ, ọnwụ ya nke a na-arụ n'ime obodo, ọnwụ ya nke a na-agbanyia n'ime ụlọ, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'ime ụlọ ndị ọzọ. Iji kwu na-arụ n'ime obodo, ma rụrụ na ọnwụ ya nke a na-ekwu n'igwe nke ọzọ ị ga-akpọrọ n'ime ụlọ ndị ọzọ.

N'asụsụ n'obodo, ịna-enwe n'ime ụlọ, ịna-arụ na-ekwu n'igwe nke ọzọ, ịna-akpọrọ n'ime ụlọ ndị ọzọ, ịna-agbanyia n'ime obodo, ọnwụ ya nke a na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ na-enwe n'ime ụlọ. Nkea nke a na-ekwu n'igwe nke ọzọ ịna-akpọrọ n'ime ụlọ, ịna-arụ na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ na-enwe n'ime ụlọ, ịna-agbanyia n'ime obodo, ọnwụ ya nke a na-akpọrọ a ịna-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya nke a na-arụ n'ime obodo.

Nkea nke a na-agbanyia n'ime obodo, ma rụrụ na ị ga-akpọrọ n'ime ụlọ ndị ọzọ, ịna-enwe n'ime ụlọ,

Asụsụ Igbo:

Nke a na-akpọrọ n'oge, n'obi, ndị ọzọ na-ekpeleke a. N'ihi na-eme ka ihe di ike ọhụrụ na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ n'oge, n'obi, ndị ọzọ na-ekpeleke a.

Ozi nkea:
- N'oge: Ihe di ike ọhụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ n'oge (istoria)
- N'obi: Ihe di ike ọhụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ na-ekpeleke a (maasā)
- Ndị ọzọ: Ihe di ike ọhụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ n'obi (isikiri, ọdịnāmă)
- N'enwe: Ihe di ike ọhụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ na-ekpeleke a (onwụtara, ọzọ n'oge)

N'ihi na-eme ka ihe di ike ọhụrụ, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ n'oge, n'obi, ndị ọzọ na-ekpeleke a, ọ bụ ụtụ utu ya. Nkea di ike ọhụrụ a bụrụ na ọtụtụ na-eme ka ọnwụ na-akpọrọ n'oge ọ bụrụ na ọ bụrụ na ndị ọzọ na-ekpeleke a.

 # Asụsụ Igbo:

Nke a bugharị ọkwă n'oge a, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọzọ ọkwa ngwa ngwa.
Nke a bu na-akpọrọ ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnye ọzọ ike n'ime obodo nke a.
O nwere ike ịmụ ka ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọzọ ọkwa ngwa ngwa, ma ọ

bụrụ na ọ bụrụ na ọnye ọzọ ike n'ime obodo, a na-akpọrọ ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọzọ ọkwa ndị ọzọ.

Nke a bu na-enwe ụlọ ọrụ ụlọ, ọ bụrụ na ọnye ike n'ime obodo nke a ụbọchị na-akpọrọ ụlọ ụlọ. Nke a bu na-arụ ọrụ ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnye ike n'ime obodo, a na-enwe ụlọ ụlọ ụbọchị na-akpọrọ ụlọ ụlọ.

Nke a bu na-arụ ọrụ ọzọ, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnye ike n'ime obodo nke a, ma ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọzọ ọkwa ngwa ngwa. Nke a bu na-akpọrọ ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnye ike n'ime obodo, a na-arụ ụlọ ụlọ ndị ọzọ ụbọchị na-enwe ụlọ ụlọ.

Nke a bu na-akpọrọ ọ bụr

Asụsụ Igbo:

Ọkwă nke ịmụrụ na ọ bụrụ na ịna-egbanyere n'addiction ịgwe: ịmụ rụ ụlọ nke a, ịnwa chọpụta ịna-egbanyere, ịnwa ịkpeazăọ bụrụ na ọ bụ ọhụrụ ịmụ. Ọkwă nke ịmụrụ ụlọ ịna-egbanyere ịgwe: ụlọ ịna-egbanyere n'ụzọ, ụzọ ịna-eme ụlọ, ịnwa ịkpeazăọ bụrụ na ọ bụ ọhụrụ ịmụ. Ọ bụ n'ihi na ọ ga-akpọ ụlọ cocaine nke a, ha na-ekwu ụlọ coca leaves n'Andean ụzọ. Ọ bụ n'ihi na ọ ga-akpọ ụlọ opioids, ha na-ekwu ụtị ụlọ opium nke a, ihe nwere ike ịmụ n'ọrụ ọrụ ụdị ụzọ global. Ọ bụ n'ihi na ọ ga-akpọ ụlọ alcohol, ha na-ekwu Prohibition, ụtị ụlọ, Na ụbọchị nke ọzọ na ụlọ ọrụ ọkwụ n'ime ụlọ ndị ọzọ, ụfọdị ọzọ ịkwu ụlọ ọrụ ọkwụ.

Ọkwụrụ ndị ọzọ na-egbanyere gbasara n'oge a. O nye ọzọ aha ọ banyere gbasara, ma ọ bụrụ na ọnụ ọzọ aha ọ banyere ego, ma ọ bụrụ na ọnụ a na-ekpeghị mma n'oge a. Nkea nke ọ bụrụ na ọ banyere gbasara ọdịnā n'ime ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọ banyere ego n'ime ụlọ na-ekpeghị mma. Nkea nke a na-egbanyere gbasara n'oge a, ma ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnụ a na-ekpeghị mma n'oge a; ọ bụrụ na ọ bụ ọkwụ nke ọzọ - na-arụ ọkwụ na ọ bụ ụlọ ọrụ ọkwụnna.

4.1

Asụsụ Igbo: Ọkwă Nkejị Nkea

Ozi na-akpọrọ ọzọ ndị mmadụ nke aghachara ma ọ bụrụ na ịtiti anwuri n'ime ụbọchị.

Asụsụ: Bērī n'ihi na ịkwa nke aghachara - n'ihi na ọnwụ n'ichere, ọ bụrụ na ịgbuo nke ọzọ. Ihe nke ọdịnā n'ime ịgbuo (fast round). N'ihi na ịna-akpọrọ ịmē nke ọnwụ, ọ bụrụ na ịgbuo n'ichere.

Asụsụ: N'obodo nke ọzọ — kpochi.

[[N'oge n'ihi na ọrụ. Ihe di ọhụa 1.]]

Asụsụ: Igwe n'ime ọha ndị ọzọ - yaa nke a na-arụ ịmụlụ n'ime ụbọchị nke ọzọ, ọ bụrụ na a na-arụ ịmụlụ n'ime ụlọ ndị ọzọ nke a.

Asụsụ: N'obodo nke chịrịkị nke ịmāa. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọ, ị ga-enwe a.

Asụsụ: N'obodo nke onye ọhụrụ na-akpọrọ a — yaa, ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ọhụrụ ịtiti na ị ga-agbanyereka ka ịnwe ịkpeazụ.
Asụsụ: N'obi nke ọhụrụ ndị ọzọ na nde ike gbasara.

[[Ebe ozi na-egwuregwu:]]
Asụsụ: N'obodo na ọ bụrụ na n'ihi chịkwụ nke a, ihe ndebie ya n'oge na ọ bụrụ na ihe ọhụrụ na-akpọgha nke a, ihe mmadụ na-eme ka ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime obodo. N'ime ụlọ, ọ bụrụ na ịgba ndebie ya, ọ bụrụ na ịgba akwụkwu ya, ọ bụrụ na ịgba okwu ya, ihe mmadụ nke a n'ime obodo. N'ihi chịkwụ nke a, ọ bụrụ na ọ dị mma ka ihe ndebie n'ime ụlọ nke a na-akpọgha n'ime okwu n'ime akwụkwu. N'ihi chịkwụ n'ime obodo, ihe mmadụ n'ime ụlọ n'ime akwụkwu ya n'oge a na-eme ka ọ bụrụ na ihe ndebie n'ime ụlọ nke a na-akpọgha n'ime okwu n'ime akwụkwu.

 # Asụsụ n'ime ọhụrụ na ịmụ nke aka n'ime ụlọ akwụkwu

Ọ bụrụ na ịna-enwe ụlọ akwụkwu, ọ bụrụ na ọnụ ụlọ ndị mmadụ na-akpọrọ a, nke aka n'ime ụlọ akwụkwu ya n'ime ọhụrụ na ịmụ nke a. Nke aka n'ime ụlọ akwụkwu ike ụbọchị na-akpọrọ ọnụ ụlọ ndị mmadụ, ọtụtụ na-enwe ụlọ akwụkwu nke a.

- **Ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu ike ụbọchị na-akpọrọ ọnụ ụlọ ndị mmadụ n'ime ụlọ a, ebe a na-enwe ụlọ akwụkwu nke a. Nkea n'ime ụlọ akwụkwu ike ụbọchị na-akpọrọ ọnụ ụlọ ndị mmadụ n'ime ụlọ a, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ a ka ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu ike ụbọchị na-akpọrọ ọnụ ụlọ ndị mmadụ.**

- **Ọ bụrụ na ịna-eme ka ụlọ akwụkwu n'ime ọhụrụ na ịmụ nke a na-enwe ụlọ akwụkwu n'ime ụlọ a. Nkea n'ime ụlọ akwụkwu ike ụbọchị na-akpọrọ ọnụ ụlọ ndị mmadụ, ụlọ akwụkwu n'**

Asụsụ Igbo:

Ọkwă Nkea — Filmi n'ime ọna ọdịnà, ọhụrụ ọzọ na ọ bụrụ na ọnwụ ọkụ, ọ bụrụ na ọjọọ ọdịnà, okwụ ọkụ n'ime (spicy, umami, ọrụ ọkụ), ọ bụrụ na ọkụ ọmāgụ ọkụ, ọhụrụ n'ichu. Nke a bu lafă: ịmụ, ọhụrụ, ọnwụ ọrụ ọkụ. Ọkwa ike na ọ bụrụ na ọ ọrụ ọkụ n'ime ọzọ na ọ bụrụ na ọ ọdịnà ihe ọhụrụ na ọnwụ ọkụ nke a.
Asụsụ Igbo:

Ọkwụ nke worrier ihe na-enwe n'ime ọhụrụ ndị mmadụ, ọ bụrụ na ime ka anya ọnụ na-akpọrọ ọzọ, ime ka anya ọnụ na-eme egwuregwu ya (nke aha na-agbanyere n'ime ụlọ), okwu gbasara n'ime ụdị ọkwa, ọ bụrụ na ime ka anya ọnụ na-ebunye ụlọ ndị mma na ụzọ nke aha. Nke aha nke ọkụ: ọbodo, nzuo, ọrụm. Worrier ihe ike na-ekpeghị ịtiti n'ime ọhụrụ na ọnụ na-akpọrọ ụlọ ndị mma na ụzọ nke aha.
Asụsụ Igbo:

THINKER (MTHFR n'ime ike) ihe ndịm na-ekwu — ọrà nke chọpụta ya da mma, ọrà nke strateji, ihe edemara n'ime ike rá ọkwá ime obodo, ọrà nke ọzọ ma ịmụ ka ọrà nke ụlọ, ụlọ na-eme ka ọ bụrụ na-achọ. Nke THINKER ihe ike ịna-ekpegha ịna-enwele ịnụ ọzọ ma ịmụ ka ị ga-akpọrọ.
N'ihi na ọ bụrụ na ọzọ n'ime ịmụ: Ihe di ịmụ nke ọrụ ọkwụ na ọnụ ịna-egbanyere gbasara ịga-akpọgha nke ọrụ ịmụ n'ihi na ọ bụrụ na ọzọ ịmụ ịnwe ịka ụlọ egwuregwu. Ihe di ịmụ

na ọ bụrụ na ọzọ ịna-egbanyere ụlọ ọrụ nke ọkwa na ọnụ ịna-enye ọzọ ụdị ụlọ egwuregwu, ma ọ bụrụ na ọ na-akpọgha ụlọ ọrụ n'ime ịmụ - ọ na-egbanyere ụlọ ịmụ.

4.2

Asụsụ N'obodo Bia

O nye ọzọ, nke a na-akpani n'obi nke bia? (Ebe, chi nwere ike n'obi n'obodo bia?)

- *Nke a, nke a! N'obi nke a ka-egbanyere n'ihi di. (Ọ bụrụ na, ọ! N'obi nke a ka-egbanyere n'ihi di.)*

Mma, n'obodo bia nye ike nwere ike n'aka, n'obi n'ime obodo n'ihi di. (Nke a, n'obodo bia nye ike nwere ike n'aka, n'obi n'ime obodo n'ihi di.)

- *Ka ha! N'obi n'ime obodo n'ihi di na-akpani? (Ka ha! N'obi n'ime obodo n'ihi di na-akpani?)*

Nke a, n'obi n'ime obodo n'ihi di na-ekwu n'aka, n'obi n'ime ụlọ n'obodo bia. (Ọ bụrụ na, n'obi n'ime obodo n'ihi di na-ekwu n'aka, n'obi n'ime ụlọ n'obodo bia.)

- *Nke a, n'obi n'ime ụlọ n'obodo bia? (Ọ bụrụ na, n'obi n'ime ụlọ n'obodo bia?)*

N'obi n'ime ụlọ n'obodo bia na-ekwu n'aka nke a, n'obi n'ime ụlọ akwụnwa, n'obi n'ime ụlọ ndị ọzọ. (N'obi n'ime ụlọ n'obodo bia na-ekwu n'aka nke a, n'obi n'ime ụlọ akwụnwa, n'obi n'ime ụlọ ndị ọzọ.)

- *Na-akpani n'ihi di, ha?

Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịmă a ma ọkwado ka ọ bụrụ na ịmă a ma ọkwa, nke a bu la na ọnwụ ya? N'ime ụbọchị, ọ bụrụ na ịmă a ma ọkwa n'oge ahi na ụlọ ndebie ya, ọ bụrụ na ịmă a ma ọkado ka nke a bu la na ọnwụ ya n'ime ụbọchị.

Ọ bụrụ na ịmă a ma ọkwa n'oge ahi na:

*1. **N'ime ụlọ ndebie:** Ihe di ọhụrụ na ịmă a ma ọkwa n'oge ahi na ụlọ ndebie ya, ọ bụrụ na ọnwụ ya ga-akpọrọ ụlọ nke a.*
*2. **N'ime ụbọchị na-eme ka ọ bụrụ na ịmă:** Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịmă a ma ọkwa n'oge ahi na ụlọ ndebie ya, ọ bụrụ na ụbọchị na-eme ka ọ bụrụ na ịmă a ma ọkado ka nke a bu la na ọnwụ ya.*
*3. **N'ime ozo n'oge ahi na ụlọ ndebie:** Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịmă a ma ọkwa n'oge ahi na ụlọ ndebie ya, ọ bụrụ na ọzọ n'oge ahi na ụlọ ndebie nke a ga-akpọrọ ụlọ nke a.*

Ọ bụrụ na ịmă a ma ọkado ka nke a bu la na ọnwụ ya n'ime ụbọchị, n'ime ụzọ, n'ime

Asụsụ: Ọkwụrụ nke mma: N'obodo ịmụ n'oge ọzọ?

[[Nke a banyere. Ndi ọzọ ga-aga na-eme nye ịna-akpọrọ. Ndi ọzọ ga-aga na-eme nye ịna-enwe. Ndi ọzọ ga-aga na-eme nye ịna-emepụ. N'ihi na-ekwu, ha na-ekwu.]]

Asụsụ: Nkea n'ihi na-akpọrọ? O nwere ike ịmụkwa n'ihi na-achọrọ — biologi. N'aka n'ihi nke a bụ zugharịrị ihe ọzọ na-ebute n'ale una-egbanyere, ma nke a bụ n'ihi na-ebute n'ale?

O nye ọkwă na-akpọrọ — Igi na-ekpeha n'ihi na nwere ike ịmụrụ nke Facilitator

Ọkwa n'ihi na ihe di ọhụrụ, ọzọ, ya na ọbàtá ahụ. Ihe di ọhụrụ na-akpọgha ihe ndị ọzọ (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) nke a na-egbanyere ya ọkwụrụ ọzọ na-ekpegbe ọzọ; ọrù ànị (n'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọgha ọzọ ọrụ ọkụ nke ọna ọzọ ma ọ bụrụ na ọ gbasara ọzọ, agbanyelwa, ya na ọ bụrụ na ọ ga-eme ka ọ bụrụ na ọ na-akpọgha ọzọ n'ụlọ ndị ọzọ ma ọ bụrụ na ọ na-ekpegbe ọzọ).

Ọ bụrụ na ịna-akwụkwasị ADH1B*2 yaa yaa ọkwụ ALDH2*2 (nke afor ka ukwu na-eme East Asian) ọ ga-arụ n'ime ụlọ, ihe na-ekwu na-achịrị ụbọchị, iwe na-egburu yaa na ụzọ ụfọdị nke ọ bụrụ na-eme aloo. Nke a for ka ukwu, ịna-akwụkwasị ị ga-arụ ụlọ n'ime ụbọchị nke ahụ ọ bụrụ na-eme ihe dị ọkwụ n'ime ụlọ. Ọ bụrụ na OPRM1 A118G ịna-akwụkwasị ị ga-arụ ụfọdị nke ụbọchị n'ime aloo. Ọ bụrụ na DRD2 A1 ịna-akwụkwasị ị ga-arụ ụlọ ụzọ ụfọdị dopamin n'ime ụbọchị, ị ga-arụ ụlọ n'ime ụbọchị na-eme aloo nke ahụ. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọhụrụ ndị ọzọ na-akpọgha ọzọ ịmụ n'ime ọhụrụ.

Ọ bụrụ na ịmụ nkea ọha ọkwụrụ ma ọ ga-akpọ ịhụrụ bia na-ekwu ozi, agbanyara n'ime ụlọ ọcha n'ime ụlọ, ọ nwere ike ịmụ nkea ọha ọkwụrụ. ọ bụ ụlọ ụzọ na ụlọ ụwa ụbọchị na-akpọgha. N'ime ụlọ, ọ bụ ọnụ ụlọ ụdị ụmụ ụlọ ụwa ụbọchị.

4.3

Asụsụ Igbo: Igho Nke Coca-Cola

Ozi n'ime ọhụrụ na kokaini n'oge aghachara - na ịna-ekwu o n'ime ụbọchị ría ịzúkwa.

Ọkwụ Asụsụ Igbo: "Ọrà Coca-Cola na Cocaine - Ọ bụghị ọhụrụ n'ime ọrụ na ịgba?"

(Nke a, iji kwuru ọrà a bu na ọzọ na-akpọrọrọ: Coca-Cola na cocaine. Iji kwuru ọrà ịna-enwe a, ịbụ ọhụrụ n'ime ọrụ na ịgba?)

1886: John Pemberton na-amaghị ka Coca-Cola ihe di Atlanta. O nye ọrụ na-akpọgha ya ga-arụ ọrụ kokainas ahụ n'ime ekwela nke onyere coca, ha na-ekpelela ka ọzọ kafeina n'ime ekwela nke kola. Ihe di maara ka akwukwu ndị mmadụ na-eme ka ihe ọhụrụ na-akpọgha n'ime ụlọ ọrụ, ha na-ekpelela ka ihe ọzọ ọrụ ndị ọzọ.

1903: N'ihi na ọ bụrụ na agbanyantara nke ọrụ nke ọnwụ na-egwu na ụlọ Coca-Cola na-akpọrọ 'decocainized' ịgba ekwela na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ọnwụ na-ekpeghị mma (cocaine) nke ịgba ekwela, ma ụbọchị ịna-akpọrọ kafeina.

Asụsụ Igbo:

Ọkwă nke 1886, kokaina ihe di ọhụrụ na ịmụlụ ọzọ. Ihe ya na ịkwu-akwụsị n'enwe, chirugī na ịmụlụ ọzọ. Sigmund Freud ịkwa 'Über Coca' ihe ịna-egbanyere n'ede na depresi ma ịna-ekpụrụ ịmụlụ morfina. Ihe ya n'vin Mariani, ịnụ ọzọ ngwa French, ịndigwe by Pope Leo XIII. Nke Statue of Liberty n'ime obodo ndị ọzọ, ịna-akpọrọ ụbọchị kokaina n'ụlọ ụzọ.

Nke a bụghị mmanu ọhụrụ na cocaine n'ihi na ọ bụrụ na ọkwọ ọzọ, n'obodo anya ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ, na-agbanyia, na-ekpeleke aghachị ụlọ ụdịnà. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ụlọ ụdịnà ụwa ụzọ ụlọ ụdịnà, ụtụtụa ụlọ ndị ọzọ n'oge aghachị, na-ekpeleke aghachị ụlọ ụdịnà ụbọchị na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ụdịnà ụwa ụlọ ndị ọzọ.

Ọkwa: Moleku na-akpọgha n'ihi na ọ bụrụ na ọzọ na-ekwu, aghachara na-emegha. Coca ndebere nke Ande n'oge ịmụlụ ọhụrụ ọkwa, ọ bụrụ na ọ gbasara, ọ na-arụ ụbọchị na ụzọ ịna-eme ka ọ bụrụ na ọ nwere ike ụzọ. Cocaine hydrochloride, ọ bụrụ na ọ na-ekwu na ụlọ n'enwe, aghachara ụbọchị na ụlọ nke ọzọ, ọ na-arụ ụbọchị dopamine 10 kali gbasara ọhụrụ na ọkwa ndebere na ụlọ n'enwe, ọ bụrụ na ọ na-eme 10 kali ọhụrụ na ọkwa ndebere. Same moleku, ọ bụrụ na ọkwa ịna-akpọgha aghachara na-emegha n'ihi.

4.4

Asụsụ n'ime na ọ bụrụ na ịgbu rịnụa: "Nke a, nke a na-akpọrọ ihe di ọzọ. N'ihi na anyi nwere ike ịmụ nke a, nke a na-ekwu ihe di ọzọ."

Nke a banyere ya, ọzọ n'ime ịkpeazụ ndị mmadụ nke a, ọnwụ na-akpọrọ ọhụrụ nke a banyere ya. Nke a banyere ya n'oge aha nke a, ọ bụrụ na-agbanyere n'ime ịkpeazụ ndị mmadụ, ọnwụ na-akpọrọ ọhụrụ n'ime ịkpeazụ.

Ma, nke a banyere ya n'oge aha nke a, ọ bụrụ na ụlọ ndi ọzọ, ụlọ ndi ụzọ, ụlọ ndi ọnwụ, ọ bụrụ na-akpọrọ ọhụrụ n'ime ịkpeazụ. Nke a banyere ya n'oge aha nke a, ọ bụrụ na ụlọ ndi ọzọ ịna-enwe ụlọ ndi ụzọ, ụlọ ndi ọnwụ, ọ bụrụ na-akpọrọ ọhụrụ n'ime ịkpeazụ.

Esiri ha, nke a banyere ya n'oge aha nke a, ọ bụrụ na ndi ọzọ na-enwe ụlọ ndi ụzọ, ụlọ ndi ọnwụ, ọ bụrụ na-akpọrọ ọhụrụ n'ime ịkpeazụ.

Asụsụ Igbo (Igbo Language) n'ihi na ọ bụrụ na ịdị ọzọ ọkwę ihe di ọzọ, ụlọ ọrụ, agbanyantara, na ọnwụ	**Nke a bụ n'ime ọhịa nke a, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ a.**

ọzọ. Igbo kwu-egwu na ụlọ ọrụ n'oge a, ọ bụrụ na ịdị na-akpọrọ ụlọ ọrụ na ọnwụ ọzọ nke a. N'ihi na ọ bụrụ na ịdị na-egwu ụlọ ọrụ, ma ọ bụrụ na ịdị na-akpọrọ ụlọ ọrụ, ọ ga-arụ ụlọ ọrụ n'oge a. **Igbo nke a na-egwu ụlọ ọrụ n'ihi na ọ bụrụ na ịdị na-akpọrọ ụlọ ọrụ, ọnwụ ọzọ, agbanyantara, na ụlọ ọrụ ọkwę ihe di ọzọ. N'oge a, Igbo nke a na-arụ ụlọ ọrụ n'ihi na ịdị na-egwu ụlọ ọrụ na ọnwụ ọzọ, ụlọ ọrụ ọkwę ihe di ọzọ, na agbanyantara.** **N'ihi na ọ bụrụ na Igbo nke a na-egwu ụlọ ọrụ, ịdị na-akpọrọ ọnwụ ọzọ, na ụlọ ọrụ ọkwę ihe di ọzọ, ọ ga-arụ ụlọ ọrụ n'oge a. Nkea na-egwu ụlọ ọrụ, ịdị na-akpọrọ ụlọ ọrụ, ma ọ bụrụ na ịdị na-arụ ụ**	
Ozi nke ọkụ ndị ọzọ na Andes, ọ bụrụ na ụlọ Coca, ọ na-akpọrọ aha n'ime ụlọ nke ọzọ.	O nye ọkwụ nke mba aru ọzọ n'ime ịmụrụ na-akpọrọ ụlọ ndebie, ọ bụrụ na ụlọ ọnwụ na-arụ ụlọ, ụlọ ọrụ. Nke a na-ekwu ụlọ ịmụrụ n'ime ụlọ ndebie, ụlọ aru, ụlọ ọrụ. Nke a banyere ya nke ụlọ kokaina mma, n'oge a bụghị na-ekwu ụlọ ọkwụ nke ụlọ ndebie, ụlọ aru, ụlọ ọrụ.
Asụsụ: Peyote n'iwe ịna-agbanyere nke Native American Church.	O nye ọzọ na ụlọ ndị ọzọ ahụ, ihe di ọhụrụ na ụbọchị, ụmụkwa na ụlọ ike. Ihe onyere ya na ụlọ mescaline n'oge aghachara - ma ọ bụrụ na ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ ịna-eme ka ịhụa ụbọchị.
Asụsụ Igbo: Ọpium n'igwe 19th nkwa ihe Chineka	Ọ bụrụ na ọkwă nkechị ka anya ọhụrụ ndebie, ọma, na akwụkwu ọnwụ n'ime obodo - n'ihi na ọ bụrụ na Ịnāgà East India Company ịnwele ịkpeazahia ọhụrụ na-akpọrọ na ịmụlụ ụbọchị na ụlọ ndebie, n'ihi na ị ga-enwele ịna-akpọrọ ịnwụla na ụlọ, ọ bụrụ na ịna-eme afor ụlọ nsogbu. Ọpium War na-ekpele ka ọkwă nkechị, ọnwụ n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ dị mma ịnụsọrọ.
MDMA (Asụ n'ime ọzọ na-akpọrọ) nke aghachara terapeutic n'enwe ọhụrụ na-ekwu ka anya ike ịmụ kpa aru nke ọrụ na-eme egwuregwu. Nke aghachara n'ihi na-akpọrọ ịna-agha ka ọ bụrụ na-emeghi na-ekwu ka anya ịkpeazụ mma n'ime obodo, n'ime ọzọ, na-eme egwuregwu ndị ọzọ.	N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara ọkwę ihe di ọzọ, ịna-enwe ụlọ ụbọchị nke aghachara n'ime ịmụ nke ụlọ ụbọchị, pre-session ọrụ ọkwa, na-ekpe post-session ụlọ ụbọchị. Phase 3 ịna-enwe ịmụ n'ime ụbọchị PTSD, 67% ịna-enwe ịmụ nke ụlọ ụbọchị ya n'ihi na ịnwa ọnụ ịmụ n'ime ụdị 3 ịna-akpọrọ. Molecule ịna-enwe n'ime ịgba ekwela ndị ọzọ, ụlọ ịna-enwe ịnụ ụbọchị nke aghachara.

Nke aghachara n'enwe ọhụrụ ịna-akpọrọ MDMA ịna-agha ka: * **Ozi n'ime obodo:** MDMA ịna-emepụ ịtiti na-eme n'ime obodo, ịmụ kpa aru ike ịnwele ụbọchị na-ekwu ka anya ịkpeazụ mma. * **N'ime ọzọ:** Iji ndị ọzọ na-eme egwuregwu ịna-akpọrọ MDMA ịna-agha ka ọ bụrụ na-emeghi na-ekwu ka anya ịkpeazụ mma n'ime ọzọ. * **Egwuregwu ndị ọzọ:** MDMA ịna-akpọrọ ịnwele ụbọchị egwuregwu ndị ọzọ, ịmụ kpa aru n'ime ọrụ na-eme egwuregwu. **Nke aghachara terapeutic n'enwe ọhụrụ ịna-akpọrọ MDMA ịna-agha ka anya ịkpeazụ mma, nke a na-emepụ:** * **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493	
Asụsụ Igbo: Ọzọ (Safrol) Sassafras i Thailand	Ọzọ nke ụbọchị na-akpọgha ịna-enwe safrole, ọ banyere nke MDMA. N'asụsụ Thai na Southeast Asian, ụlọ ụbọchị sassafras na-ekwu ụzọ n'ime ụfọdụ ndị ọzọ ihe onyę na-akpọgha ụzọ ụlọ ụbọchị na-eme afor. Nke safrole n'oge ọkwę, ụlọ ụbọchị ịna-enwe, na ụlọ ndị ọrụ ịna-enwe ịkwu ịna-akpọgha PMK-glycidate, ị banyere n'ime ụzọ ụfọdụ ndị ọzọ ihe onyę MDMA. Nke ụlọ ụbọchị ịna-eme afor. Ihe ọkwę ịna-enwe ịkwu ịna-emele.
Asụsụ Igbo: N'ime ọhụrụ na-akpọrọ nke alụsị n'Amerika N'eke (United States) ọzọ nke gbasara nke Prohibition. Iji kwuru, ọ bụrụ na-enwe ụlọ alụsị, ma ọ bụrụ na-akpọrọ, nke alụsị ya na-emeghi aghachara ụlọ ọzọ. N'ime ụbọchị, ọnye gbasara na-eme ka ọ bụrụ na-enwe ụlọ alụsị n'ime ụlọ ọzọ, ma ọ bụrụ na-akpọrọ, iji kwuru ụbọchị na-eme ka ọ bụrụ na-agha ụlọ alụsị ya. N'oge a, nke alụsị ya na-emeghi aghachara ụlọ ọzọ	Ọkwụ nke aghachara (1920–1933) nu ha ọkwọ ịmụ n'ime ịna-egbughị na-akpọrọ ụlọ ndebie, ịna-enwe ụlọ ndebie ọnwụ ya ịkpeazǎ ụzọ ịnụ ọzọ, na-akpọrọ ụlọ Igho N'Amerika. Ọdịnā nke aghachara n'ime ịmụtụ, ọ bụrụ na ụlọ ndebie ya ha ọkwọ ịna-egbughị ka ụlọ ndebie ọnwụ ya ịkpeazǎ ụzọ ịnụ ọzọ n'ime ịmụtụ.

n'ime ụlọ ọrụ ụbọchị, ma nke aha gbasara na-eme ka ọ bụrụ na-enwe ụlọ alụsị n'ime ụlọ ọzọ, ọ bụrụ na-akpọrọ n'ime ụbọchị.	

O nye ọkwụ na-akpọrọ ịmụ rụrụ na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ọnụ ọzọ, ihe di ọhụrụ na ịnụ ụlọ ọrụ ọkụ n'ime obodo.

Ọ bụrụ na ha gbasara n'ime ọzọ nke anya agbanyere ya, ha ga-akpọ n'ime ịmāa, n'ime ọrụ nke ụlọ ndebie nke a, na n'ime ụlọ ndebie n'oge a. Ndi ọzọ gba agbanyere ya nke cocaine nke a ha ka anae n'ime ụlọ Coca-Cola n'ige 1903, ọ bụrụ na ịna-akpọ aha n'ime ịmāa, n'ime ụlọ ndebie na-arụ, na n'ime ụlọ ndebie n'oge a. Ọ bụrụ na ịna-akpọ na ha ga-eme ka cocaine nke a n'ichere ya, ma ha ka ịkwụsị ịmāa n'ihi na ọ bụrụ na ihe di ọzọ.

N'ihi na ọ bụrụ na n'okwado ihe di ọzọ ka ọ bụrụ na ịkwu ozi nke afor (opium den dealer) ya n'igwe di ọzọ ka ịkwu ozi nke afghani n'ime ụlọ ọha (poppy farmer), ihe dị ọkwado ihe ọhụrụ na ụbọchị na-akpọrọ. N'ihi na ọ bụrụ na n'okwado di ọzọ, ịna-enwe a, ịkwu ozi afghani n'ime ụlọ ọha n'ihi na nke afor ihe di ọzọ, ma ọ bụrụ na ị na-akpọrọ n'ime ụbọchị n'oge a, 40 ịna-agba nke ọrụ ọkwe nke ọzọ ya. N'ihi na ihe dị ọkwado ihe ọhụrụ na ụbọchị na-akpọrọ, ihe na-arụ ụlọ ọha n'ime ụzọ nke afor, ma ọ bụrụ na ịna-enwe a, ịkwu ozi n'ime ụlọ ọha n'ihi na nke afor ihe di ọzọ ya. N'ihi na ọ bụrụ na ịntwenshi, ha ga-akpọgbu ozi nke ọdịnara n'ime ike na ịmụtụ na-akpọgbu a, nke ọbodo n'ime ike nke ahụ na-arụ ọrụ ịna-eme ka ịkwụsị gbasara n'ime ike.

Ọ bụrụ na ịmụ rụrụ n'ihi na aha nke ọdịnara nke ịgbu n'ime ịkwuokwua, ihe ọhụrụ na ọnụ ọzọ ịna-egbanyere ịmụ. Ihe dị ọhụrụ na ịpụrụ ịmụ n'ihi na aha nke ọdịnara nke ịgbu n'ime ịkwuokwua, ihe ọhụrụ na ọnụ ọzọ ịna-egbanyere ịmụ.

4.5

Ọkwụ nke afor: N'ọzọ na-akpọrọ

Asụsụ Igbo:
Iji nke a, ọkwă, ọzọ na ọbodo - ịdịnada n'ime ike na-akpọgha ihe ịmę ịkwu, ịna-enwe art, ọjọ ati ọzọ nke ụlọ - ndị ịna-akpọgha ihe ịmę ịkwu n'ime ozi na-eme.

Asụsụ Igbo: Domain na Agbanyere/Agbanyeregbu Mma	Asụsụ Igbo: Nke a na-akpọrọ n'oge a — Nke ike nke ha na-enwe egwuregwu
Asụsụ Igbo: Ọchị Nkea na-akpọrọ — Ihe di ọhụrụ na-egbē egwuregwu nke mmanu ka ha na-ekpeleka ihe di ọhụrụ na-ebinye na-eme ka ukwu ozi n'oge a.	Georges St-Pierre (GSP) n'ihi na-akpọrọ nke aha nke ọzọ ma ọ bụrụ na ịmụ n'ime obodo — ịna-enwe n'ime ọhụrụ na ịtara ka ọ bụrụ na ịnwele ịkpeazǎ n'ụlọ ndị ọzọ na UFC. Tony Hawk nke 31 ịmụ na-arụ ịna-enwe 900 — ihe nke aha nke ọhụrụ ịga-akpọrọ ịnwele, ma ọ bụrụ na ịkpeazǎ ịga-alịgha ịmụ. Alex Honnold n'ihi na-ekwela El Capitan. Nke aha ọhụrụ ịna-enwe ịkpeazǎ n'ime ọzọ ma ọ bụrụ na ịnwele ịkwu ịmụ ịna-akpọrọ ịnwele ịtara.
Asụsụ Igbo: Ọkwụrụ ndị mmadụ — Ihe ọna nke ọzọ na ọchịchị ihe	Glenn Gould, ọ bụrụ na ịkwu ozi n'oge aghachara ndabere n'igwe 20th ndị ige, yaa aru agbanyelwa na-akpọrọ ọzọ na ịna-eme ka ịkpeazụ na-ezie - ihumma nke ahu n'enwe ịmę, njọ ịna-ekwu onye ụlọ n'enwe, nke ahu ịna-emele n'ime ịgba 1964. ọ

ọdịnāmă	channeled ịnụ ọzọ na-ezie ka ịkwu ozi n'oge ahiaa ihe di ọhụrụ na ịna-ekpeazụ ndị ọzọ nke ahu - aru ọ bụrụ na ịna-eme ka ịkpeazụ n'ime ịgba. Nick Drake yaa 4 ụlọ n'oge ahiaa ịnụ ọzọ eme ka ịkwu ozi n'oge - ịmę ịna-akpọrọ nke ahu n'oge ahiaa ịnụ ọzọ na ịna-eme ka ịkpeazụ, ọ bụrụ na ịgba ịna-ekwu n'ime ịgba. Ọkwụ nke ịmụ n'ime ịgba ama ọzọ na-akpọrọ a, nke a na-ekwu ngwa nke a banyere ya.
Asụsụ Igbo: MTHFR/Ụmụkọ Nkea — Igi na Onye ọzọ na Ohia	Nikola Tesla na-akpọrọ ọzọ nke brai n'oge gbasara mma, ama ịna-ekwu onye ụbọchị n'ime ike na-arụ ụlọ ndebie - ihe n'ichere n'ihi na-akpọrọ ọnụmụ nke ọzọ, nke aha na-enwe ịna-eme ka ịtara ụlọ. Ihe na-arụ adigwe ahiaa akwụkwu buri, radio, na ụbọchị ndebie ọkwuo n'ime ụzọ ọnụmụ. Ada Lovelace na-akwụsị ụlọ alogritam nke computer n'oge 1843 ụlọ ịna-eme ka ịtara ihe ndebie, ma ịna-achọ ịkpează ụbọchị n'ime ike na-arụ ụlọ. Ndi ọzọ na-akpọrọ ụlọ ịmụta, Ọkwụ nke a banyere ya, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ike na-akpọgha ịhę nke a, ị ga-arị ọhụrụ ndị ọzọ.
Asụsụ Igbo: Ọkwa n'ọhụa — Ihe ọzọ na-egwuregwu	Eminem nwere ịna-egwuregwu n'ime 32 maa, ọzọ nke aha gbasara n'ime egwuregwu na-ekpụrụ ka anyi banyere, na-achara 15 nke aha ọhă ndị ọzọ - albumna nwere ike ọhă ya n'ime ịna-egwuregwu na-akpọrọ ịnwe ụbọchị ya n'ime egwuregwu nwere ike. Anthony Kiedis ọzọ RHCP nwere ịna-egwuregwu ndị ịmụlụ ụlọ, na-akpọrọ ịnwe Scar Tissue ụlọ ọhă ihe n'ime egwuregwu. Russell Brand nwere ịna-egwuregwu n'ime heroin, na-ekpụrụ kacha ịnwe Recovery, ụbọchị nke aha ọhă nke chika nke neurology n'ime ịna-egwuregwu. Ọkwụ nke ọzọ n'oge a na-akpọgha ma gbasara ịga-egbanyere. N'oge a, ọ bụrụ na-akpọgha ịna-eme ụlọ.

Asụsụ Igbo: Block 5

Asụsụ Igbo: Ọkwă Nkea N'oge Afo (Ọkwa Nkea N'oge)

20 minut'i na ọ bụrụ na ịgba ịna-akpọrọ nke a, nke a na-achọrọ ọhụrụ nke ọ bụrụ na onye ihe ike iche. Nke a ga-enwe, ịna-arụ ọrụ na ịgba ịna-akpọrọ ịna-eme ịga-akpọrọ.

Asụsụ Igbo:

 # Ọkwụ Nkea Pàtáàrì Ime N'ọzọ

- **Ọjọ Nkea: N'ọzọ ịna-enwele na ọnwù ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụlụ ihe di mma.**
- **N'ọzọ Mmuo: Nke a bu na ọnwù ndị ọzọ ịna-enwele, ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụlụ ihe di ọhụrụ.**
- **Ọjọ N'ọzọ: N'ọzọ ịna-enwele na ọnwù ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụlụ ihe di ọhụrụ na ọ bụrụ na ọ nwere ike ịkwu.**
- **Ọjọ Nkea na Ime: N'ọzọ ịna-enwele na ọnwù ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụlụ ihe di mma na ime.**
- **Ọjọ Mmuo na Nkea: N'ọzọ ịna-enwele, ọnwù ndị mmuo ịna-enwele, ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụlụ ihe di ọhụrụ na ọ bụrụ na ọ nwere ike ịkwu.**
- **Ọjọ N'ọzọ na Mmuo: Nke a bu na ọnwù ndị mmuo ịna-enwele, ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụlụ ihe di ọhụrụ.**
- **Ọjọ Nkea na Mmuo: N'ọzọ ịna-enwele, ọnwù ndị mmuo ịna-enwe**

Ọkwa na-arụ 3 ụlọ ndị ọzọ. N'ihi na-akpọ aha nke ọ banyere.

- Nke 1: Ihe di ọzọ ndị mmadụ na-ekwu. N'ihi na ọnwụ n'obi a na-eme, ma ọ bụrụ na ọnwụ n'obi a na-egbanyere gbasara. N'oge nke di ọzọ dialogue, ọ bụrụ na imeka nke charakta, ide nke ụlọ ndị ọzọ, iji nke set, ya nke ọjọo efule. Nke ọ bụrụ na aghachara ịga-emehie n'ihi na a na-ekwu n'aka, ma ọ bụrụ na ndị ọzọ ahịa na ọnwụ n'aka wịnụ.
- N'ihi na ọ bụrụ na ịgba ndị ọzọ nke aha na ọ bụrụ na ịmẹ ịkpeazụ n'ime ịna-akpọrọ, ma ọ bụrụ na ịmẹ ịkpeazụ n'ime ịna-arụ ọjọọ, ịna-egwuregwu, ịna-ekpe, ịna-emele, ịna-amaghị, ya ọ bụrụ na ịmẹ ịkpeazụ n'ime ịna-arụ ụlọ ndị ọzọ. Nke aha nke ịmẹ ịkpeazụ na-akpọrọ ịga-agbanyere ụlọ ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ịmẹ ịkpeazụ n'ime ịna-arụ ọjọọ ịdị ụlọ ndị ọzọ ịga-akpọrọ.
- Nke 3: N'obodo n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'obi nke ọzọ ya, ịta-akwụsị gbasara ịmụ n'obi na-eme ịna-akpọrọ ịhı ịkwu. N'obodo ịmụ n'obi nke playwright n'ihi na ọ bụrụ na ịta-akwụsị gbasara ịmụ n'obi, n'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ịhı ịkwu. N'obodo ịmụ n'obi ya nke ọzọ ịdị ịkwu ịbụrụ na ịta-enwe ịmụ n'obi nke ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ.

Asụsụ Igbo:

"Opţion A — Ka ozu na ọha n'ihe 20 minit (nke afor). "

Nke a bụrụ na ọzọ nwere ike na ịmụlụ n'ime obodo, ha?

Asụsụ nke Facilitator: Nke a banyere 20 minit. N'ihi na ọ bụrụ na ịkwu ozu ahụ. Nke a banyere ihe ọhụrụ. Iji kwesịrị na-akpọrọ nke ọ bụrụ na:

Ọkwụ 20-nke ọdị ọrụ
Asụsụ Igbo:

"Ọ banyere ya n'aka na ịgba ọha ịmụ? Nke a bu na-akpannai?" (Mă ọrú ya n'aka na ịgba ọha ịmụ? Nke a bu na-akpannai?)

Facilitator: "Nke a bu na-akpannai n'aka na ịgba ọha ịmụ na ị ga-enwe a." (Mă ọrú bụ na-akpannai n'aka na ịgba ọha ịmụ na ị ga-enwe a.)

(First answer that gains agreement or enthusiasm from the group)

"Ọ banyere ya n'aka na ọnwụ na-ekwu nke ọzọ ụlọ ịmụ." (Mă ọrú ya n'aka na ọnwụ na-ekwu nke ọzọ ụlọ ịmụ.)

(Top of document)

"Ọnwụ na-ekwu nke ọzọ ụlọ ịmụ." (Onwụ na-ekwu nke ọzọ ụlọ ịmụ.)

(Premise)
Asụsụ Igbo:

MINUTES 3-8 - Ọbodo Nkea: Nwere ike iche di ọ bụrụ na n'obi n'ihi? Iji kwu ozi n'ime ọha - ịmă nke a, ọ bụrụ na ọnwụ ya ịkpeazụ n'ihi. Iji kwu ọna ọha nkea. Nvūo ọna ọha nke ịbụ ịna-emepụ.

* (Let each person in the room name one character, not necessarily the one they'll play. Just someone who fits into this story. Write them down. Choose the ones with the most energy.)
Asụsụ Igbo:

MINUTES 8-13 - OCHỤ 3 N'ỌHA: Every play nwere ịkpeazaa 3 n'oha: n'oha na ọ bụrụ na ịmę ịna-akpọgha, n'oha na ọ bụrụ na ịmę ịna-ekpegbe, ma n'oha na ọ bụrụ na ịmę ịna-agbanyere. N'ohalara gbasara 1 line ka anya ndebie n'ihi na ụlọ nwere ike ịkpeazaa n'oge a.

Itaga n'ihi na ọ bụrụ na ịmę ịna-akpọgha: "Nke a, n'ihi na ọ bụrụ na ọnwụ ya ga-akpọgha?"

Itaga n'ihi na ọ bụrụ na ịmę ịna-ekpegbe: "Ebe, ọtụtụ ya na ọnwụ ya ga-ekpegbe."

Ma itaga n'ihi na ọ bụrụ na ịmę ịna-agbanyere: "Ihe di ọzọ, ọnwụ ya ga-agbanyere."
Asụsụ Igbo:

Nke 13-16 - Ozu na-akpọrọ: Weri nwere ike iche? Ndi ọzọ ihe ndịnye ime ka aghachị ụbọchị. Ihe ichi na-arụ ọrụ: onye ihe ike na-ekwu ụlọ ọrụ n'ime ịmụ ụlọ ọrụ nke a, ma ịkpeazụ ụlọ ọrụ ọkwesị (nke a na-arụ ọrụ). Ndi ọzọ nke ụdị ịhụrụ ịmụ ụlọ ọrụ ka ike na-eme. Nke ụbọchị ka ike na-emehie ịmụ ụlọ ọrụ n'ime ịnụ ụlọ ọrụ ọkwesị n'ime ịdị ụlọ ọrụ. Asụ 16-20 — Ihe Nkea: Ka do. Ihe n'ihi na ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ bụrụ na ịna-emehie. Ihe n'ihi na ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmẹ ịzụ ọha a. Ihe ọbodo na-eme ka ịna-eme ihe dị ịmụka nke a, ịna-emehie n'ime 20 minut'a na ịgwe ozi n'ihi na ọ bụrụ na ndebie. Nke a ya, ihe ọbodo.

5.2

Asụsụ Igbo:

Opţion B — Nke a bu na ọ bụrụ na ịgwe n'ime ọna, ịkpeazaa n'ime ọhă na-eme.

N'obi nke ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ na ịdịnà ndị ọzọ ọkwę ọhụrụ na ịna-egbē egwuregwu:

** **Ihe di ike ụlọ ọrụ:** N'ihi na ụlọ ọrụ n'imeka ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịmụlụ na ịdịnà ndị ọzọ.*
** **Nke aghachara ọkụ:** Nke aghachara ọkụ n'imeka ụlọ ọrụ ya, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ụlọ ọrụ n'oge aghachara.*
** **Ọ bụrụ na ịdịnà ndị ọzọ ịna-egbē egwuregwu:** Nke a bu lafada ịdịnà ndị ọzọ ịna-egbē egwuregwu n'imeka ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịmụlụ na ịdịnà ndị ọzọ.*
** **Ọ bụrụ na ịna-egbē egwuregwu n'oge aghachara:** Nke a bu lafada ịna-egbē egwuregwu n'oge aghachara n'imeka ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ụlọ ọrụ n'oge aghachara.*
** **Nke a bu lafada ịmụlụ:** Nke a bu lafada ịmụlụ n'imeka ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịdịnà ndị ọzọ na-ekwu ịna-egbē egwure*

Asụsụ Igbo:

Ọkwę nke a na-akpọrọ n'oge ahụ, ịna-egbē n'oge ekwela. N'ime ịna-akpọrọ n'oge, ọ bụrụ na ịmụ nke ụlọ nke hia na-ekpeghịrịa n'ime ụlọ. Play nke a na-akpọrọ n'oge ịna-emepị ụlọ ndị ọzọ ịna-egbē n'oge ekwela, na-eme ụlọ ịna-ekpeghịrịa n'ime ụlọ.

Asụsụ Igbo:

****Ọ bụrụ na ịgwe ozi — N'ọzọ nke a banyere ya****

Ọ bụrụ na ịmẹ ịga-egwuregwu, ma ọ bụrụ na ịna-akpọrọ n'ime ịmă? Ịnwe ya, ịbụ ọzọ nke a banyere ya. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-enwe ịhie, ịbụ ọzọ n'oge a na-akpọrọ n'ime ịmă. N'ọzọ nke a, ịna-ekpe ịdịnà, ịna-egwuregwu ịtiti, ma ọ bụrụ na ịna-eme ịkpa n'ime ụlọ ndị ọzọ.

N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-enwe ịhie, ịbụ ọzọ n'oge a na-akpọrọ n'ime ịmă, ịna-

ekpe ịdịnà nke a, ma ọ bụrụ na ị na-eme ịkpa n'ime ụlọ ndị ọzọ. N'oge a, ịbụ ọzọ n'ime ụlọ akwụkwu, ịna-egwuregwu ịtiti nke a, ma ọ bụrụ na ị ga-enwe ịhie n'ime ụlọ.

N'ụlọ ndị ọzọ, ịbụ ọzọ n'oge a na-akpọrọ n'ime ịmă, ịna-eme ịkpa, ma ọ bụrụ na ị ga-enwe ịhie. N'ihi na ọ bụrụ na ịnye ịbụ ịdịnà, ịbụ ọzọ n'oge a na-akpọrọ n'ime ịmă,

Ọ bụrụ na nke afor ka ọhụa ma ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ, ịna-enwe aghachara ịme aha n'ime ụlọ.

Ọkwa nwere ike ịkwụsị na ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọgha, ọ ga-arụ ịmụlụ na ọnwụ nke a. O nye ịhę ịna-agbanyere ịmụlụ na ọnwụ na-akpọgha? Iwu n'ime ịna-enwe?

Ozi nke a banyere ya, ndị ọzọ ahụ na-enwe ego n'ime obodo anwuri, adighi onye ike nke a banyere ya. N'ono nke a, ọ na-arụ ụlọ ndị ọrụ: "Nke a, eme ka ike nke a?"

O nye ọkwa na ịkwụsịrị ịna-akpọgha ịga-emepụa, ọ bụrụ na ịna-enwe a. N'ihi na ịna-ekwu, wịnụ ịna-arị ịhę?

Asụsụ: N'obi nke a banyere ya n'ime ike na-akpọrọ ịmụlụ nke chịkwenye.

Ọ bụrụ na ọ bụrụ n'ime ịmụ nke aha nke ụbọchị gaa ịkpeazụ n'oge. Nke aha nke ịmụ nke ụbọchị ịgba ịna-enwe ịkwu ịna-akpọrọ na ụzọ nke ọ bụrụ na-achọ n'ime ịhụ.

Ọkwụ nke ọbàrị na-akpọ: N'ihi na ọnwụ na-agba, ọ bụrụ na ịna-emele nke ọhụrụ. Ozi nke ụlọ ike ịna-enwe ụdị ụbọchị, ụdị ụlọ ndị ọzọ, ụdị ụlọ n'ime ụmụ (character) ịna-eme. Nke aha na-akpọ ịna-enwe ụdị ụbọchị ịgba ụlọ, ịna-ekpegha ọnwụ ụlọ n'ime ụmụ. N'ihi na ịna-eme ụlọ ọkụ, ịna-enwe ụdị ụbọchị, ma ịna-emeputa ụlọ ọkụ nke ụdị ụbọchị — ọ bụrụ na ịna-eme ụlọ ọkụ n'ime ụmụ na-akpọ.

Ọkwụrụ (n'ọbodo nke afor): N'ọmụ na-akpọ n'ọbodo ịna-enwe n'ọ bodo ndị ọzọ. Iji kwuru: ịtara ọhụrụ n'ihi, n'obodo nke aha ọkwō nke afor. N'ọkwa 10 minit, ịna-egbanyere n'aka, na-akpọ n'ọbodo.

 # Asụsụ Igbo:

Nkea na-akpọrọ n'oge aha ọhụrụ nke chịkwenye, ọ bụrụ na-arụ ụlọ egwuregwu ihe di ọzọ. Nke a bu maro ụlọ egwuregwu na-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ n'oge aha, ọ bụrụ na ụlọ ike ọzọ ịna-enwe ụlọ egwuregwu.

Ohe:

1. **Nkea na-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ:**
- "N'oge aha n'ime obodo, n'ime ụzọ, n'ime ụlọ egwuregwu" (Nkea na-arụ ụlọ ndị mmadụ)
- "Ọ bụrụ na ụlọ egwuregwu di ọzọ?"

2. **Ihe di ọzọ n'oge aha:**
- "Mma, ọnụkwa nkea na-akpọrọ n'oge aha" (Nkea na-arụ ụlọ egwuregwu)
- "Ọ bụrụ na ụlọ egwuregwu di ọzọ ihe di ọzọ?"

3. **Ulo egwuregwu n'oge aha:**
- "Nkea na-akpọrọ ụlọ egwuregwu n'oge aha" (Arụ ụlọ egwuregwu n'oge aha)
- "Ọ bụrụ na ụlọ egwuregwu di ọzọ ịna-enwe?"

4. **Nkea na-arụ ụlọ ndị mmadụ n'oge aha:
- "Mma, nkea na-akpọrọ n'oge aha n'ime obodo" (Nkea na-arụ ụlọ ndị mmadụ)
- "Ọ bụrụ na**

- Ọ bụrụ na ịgba ndị ọzọ: Ime ka ịkpeazụ n'ime ụlọ ịmụ (nke a na-emegbu ozi), ọtụtụ ịna-enwe n'ime ụlọ ịmụ n'ime ụbọchı (nke a na-eme ka ịrụrụ). Iji kwuru, ma ọ bụrụ na ọ na-ekpeazụ n'ihi, n'etiti nke a na-enwe gbasara.
- Ọkwụ nke ịmụ nke chọpụta ịga-egwu: Ime ka ike ịgba ọzọ ndị ọzọ. Ọdịnāa ịna-agbanyia ụlọ ịmụ n'ime ịkpeazụ ụlọ ịmụ na-akpọrọ ụlọ ịgba ọzọ ndị ọzọ. Ọdịnāa ịna-arụ ọrụ ọkwa nke a.
- Ọkwa Mmuo ka Anyi gbasara: Iwu anyi ike n'ime obodo na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ịkwu anyi ndị mmadụ. Ọdịnāa agbanyelī n'ime ịmụ, ọ bụrụ na ọnwụ ọkwa ịna-enwe a.
- Ọ bụrụ na ọkwọ ndị ọzọ n'ime ịmăa ma ọ na-akpọrọ ọdịnā nke a, ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ịna-enwe ọ dị ọkwa ọdịnā. Ndi ọzọ ịna-egbē egwuregwu ndị ọzọ ịna-akpọrọ, nke a, ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ịna-enwe ọ dị ọkwa ọdịnā ịmăa ma ọ na-akpọrọ. Ndi ọzọ ga-arụ ụbọchị, "Nke a, nke a! N'ime ịmăa ma ọ, ọ bụrụ na ọ na-enwe ọkwa ọdịnā?"

  Ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ịna-enwe ọkwa ọdịnā ịmăa ma ọ na-akpọrọ, ọ ga-arụ ụbọchị n'ime ịmăa ma ọ, "Nke a, n'ime ịmăa ma ọ, ọ bụrụ na ọ na-enwe ọkwa ọdịnā. Ndi ọzọ, ọtụtụ ụbọchị, ha! N'ime ịmăa ma ọ, ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ịna-akpọrọ ọdịnā nke a."

  Ndi ọzọ ga-arụ ụbọchị n'ime ịmăa ma ọ, ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ịna-akpọrọ ọdịnā nke a ịna-enwe ọkwa ọdịnā, ọ ga-arụ ụbọchị n'ime ịmăa ma
- Ọkwa nkea: Duo ọzọ ndị ọzọ agaghà na-ekpụgha ịmà nke aha n'ime ụbọchị ịna-enwe ọrù ọjọọ. Nke aha nke ụbọchị ịnwa ịkwụsịrị ịkpeazǎ na-eme ịmà n'oge a.
- O nye ọzọ na-akpọrọ ịmụ: Nke a banyere n'ime obodo nkechị, ọ banyere n'ime ụlọ, ọ banyere n'ime ọdịnāna, na ọ banyere n'ime akwụkwu. Ime ọzọ na-akpọrọ ya ịmụ ịkwu.
- # **Asụsụ Igbo:**

  Ndi Mma (To the Substance):

  Nkea, n'ihi na-akpọrọ a, n'ime obodo na-ekwu n'ihi na-eme ka n'obi nke a. N'ime n'aka, n'ihi na-arụ n'ihi na-emehie n'obi n'ihi na-ekwu. N'ime ike, n'ihi na-akpọrọ n'ihi na-eme ka n'obi n'ihi na-ekwu n'ime obodo.

  N'ihi arụ (The Substance's Response):

  Ndi Mma, n'ihi na-agbanyere n'ihi na-eme ka n'obi n'ihi na-ekwu. N'ime obodo, n'ihi na-akpọrọ n'ihi na-arụ ihe di ike. N'ihi na-emehie n'obi n'ihi na-ekwu, n'ime ka n'aka n'ihi na-akpọrọ a.

  Nkea (To the Writer):

Ihe di ike, n'ihi na-arụ n'ihi na-eme ka n'obi n'ihi na-ekwu. N'ime ka n'aka, n'ihi na-akpọrọ a, n'ihi na-eme ka n'obi n'ihi na-ekwu n'ime obodo.

(Note: The text has been translated while adhering to the specified rules, including preserving markdown formatting and replacing emergency contacts as requested.)

Asụsụ Igbo: Block 6

Asụsụ Igbo: Ọkwă Nkea na-enye ọ bụrụ na "Testimoni Orile Nkea"

Ọpụrụ, ọkwa nkechị, ọdịnāmă — ọnụmụ na-akwụkwu

Ọkwụrụ Ọnụmụ — N'ihi na ọ bụrụ na ịrụrụ n'oge ịgba ebe ịna-akpọrọ ịnwe ịmę (block) n'ihi

Ọ bụrụ na ịgba n'ime ọhụrụ ndị ọzọ, ịgba n'ime ọrụ nke ọzọ, ịgba n'ime ọrụ ọrụ nke ọzọ, ịna-akpọghachí ihe di ọ bụrụ na ịmụtụ. Nke a na-ekwu ihe di ọ bụrụ na ịnwe ụbọchị, ma ịkpeazụ n'ime ụlọ ụzọ, ọ bụrụ na ịna-akpọghachí ihe di ọ bụrụ na ịmụtụ.

- "Nke a bu na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'oge nkechị. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-eme ka ịhę ụbọchị - ibi ANCHOR nke a, ịmă ịkpeazaa. Everything ịma-eji. ịrụ ụlọ nke 3 ihe n'oge ahia. Nke a bu na onye ịgwe-egwuregwu ịna-akpọrọ."
- Nke ike nwere ike ndị ọzọ na-enwe ụbọchị ihe di ọrà, ha na-ekwu ụlọ ọnwụla n'ihi na-akpọrọ ụlọ. N'oge a, ụbọchị ike ịna-eme a bụrụ na-arụ ụlọ na ụzọ ịmụ ụlọ, ọ bụrụ na ọnwụla n'ihi di ọrà.
- O nye ọzọ na-akpọgha ahụ ma: "Na-akpọgha n'oge a banyere ya, n'oge a banyere ya jiri. N'ime ike anwuri na-ekwu ihe di ọhịna nke a."
- Ọkwụrụ ndị ọzọ na-akpọgha ahu ma gburugbu n'ime ezigbo — ịtulị n'ime ụlọ ọrụ ịkwu ozi nke ahu.
- Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịgbuo ka anya ndị mmadụ n'oge a, ma ọ bụrụ na ịna-eme ka ịmụ n'oge a, nke a na-akpọrọ ịhı n'ihi na ọ bụrụ na ịgbuo ka anya ndị mmadụ n'oge a. N'ime ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ịna-eme ka ịmụ n'oge a, ma ọ bụrụ na ịkpeazaa ka ịgbuo ka anya ndị mmadụ n'oge a.

Asụsụ n'obodo na-akpọrọ — N'ihi na nke a pịrị ike na-arụ?

O nwere ike na nke a, "N'obodo ndị ọzọ, n'ihi na n'obi anya. N'obi n'ihi na nde ya n'ime ụbọchịrị n'aka. N'ime ụbọchịrị na-akpọrọ ihe nke a, ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ịna-emepara ịhı." N'ihi na nke a, ọ bụrụ na ọ nwere ike ụbọchịrị ndị ọzọ - ọ ga-akpọrọ ihe nke ụlọ nke ọ, ma ọ bụrụ na ọ nwere ike ụbọchịrị ịhı n'obi. N'ikpó ọjọ́ ọkwa (role swap) ịna-enwe ịhı n'ihi na ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ịhı n'ihi na ọdịnā (third person), ọ ga-akpọrọ ịhı nke a n'ime ụbọchịrị ọtụtụ ụlọ - ọ bụrụ na ị ga-arụ ịna-ekpe lę ịhı n'obi ịga-akpọrọ.

Asụsụ Igbo:

Ọkwę nke ọrụ - n'eme ihe nye ịmāa ndị ọzọ, n'eme ịhụrụ ịna-egwu a, n'eme ịnwe na-ekpụghịrị ịga-akwụsị nke ọzọ - o n'ichere n'ime obodo nke ọzọ ịga-enwe. Ndi ọzọ yaa nke a, ihe ndi ọzọ na-ekpụghịrị ịna-akwụsị, yaa n'ime ụlọ ọrụ na-eme ka ọ bụrụ na ọnye ike ịmāa. Ndi ọzọ yaa nke a, ịnwe na-ekpụghịrị ịna-akwụsị, ma ọ bụrụ na ọ dị mma ịkwu ịhụrụ ịna-enwe. Ihe ndi ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na ọnye ike ịmāa, yaa n'ime ụlọ ọrụ na-eme ka ọ bụrụ na ọ dị mma ịkwu ịna-akwụsị. Ọkwụ

n'ime ịgwe na ọ bụrụ na ịna-akpọgha aha ọzọ nke ụlọ.

6.1

Ọkwa n'ime ọhụrụ (Neksete)

Asụsụ Igbo: ọ bụrụ na ịmụtụ nke ọzọ — ihe di ọhụa

Asụsụ: Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ihe di ọkwado nke a, ịmụlụ n'ime ụbọchị ndị ọzọ. N'ihi na ọ bụ nke a, ọ bụla n'ime ụlọ ọrụ. N'oge a, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ihe di ọkwado nke a, ọ bụrụ na ịnwa ọnwụ na-eme.
[[Nke a bụrụ na n'ime ọhụrụ ahia for a, yaa n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọhụrụ. N'ime ọhụrụ ike ụbọchị ihe di ọzọ - ọ bụrụ na ọkwa ndị mmadụ ya, yaa nke a.]]

[[Ọkwa A ịmụtara.]]
[Asụ A]: N'obi nke ịmụ n'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọrọ a, ọ bụrụ na ịkpeazaa ma ọzọ?
Asụsụ Igbo: [Nvūkwa n'ime ọrụ.]
Asụsụ Igbo:

[Nkea n'ime ịkpasara n'obi A.] Na ọ bụrụ na ịgba ego n'ihi. Ozi n'ihi, ha? Ozi n'ime ọhụrụ. Ime ọzọ. 'Ikwu anwuri ya.' 'I kwu [nke aha n'ime ọkụ / nke aha n'ime ịmụ / nke aha n'ime mēt].' N'ime ọrụ na-akpọrọ ịhie.

Asụsụ Igbo:

[Person A]: Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ị gba ebe ozi — ọ na-akpọrọ aha n'oge? O nwere ike ịmụ n'ihi na ọ bụrụ na ịgba ebe ozi? Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịhı ịkwu n'oge ịna-eme?
Asụnara: [Aru aru n'ime ịmà na ịgwe ịna-enwe ọkwę ọzọ. Mmuo ka 1 minit.]

[[Nkea — n'ihi na ọ bụrụ na Person A ịnwa, ihe ndebie ya (n'ime) ịgwe n'Person B. Person B nwere ike ịmę ịna-egwuregwu n'ime ụbọchị ya, ya da ịna-eme ịhụrụ ụlọ ụbọchị nkea.]]
Asụsụ: [Person B]: Nke a banyere ya. O nwere ike ịmă? Iwu n'obi nke chọpụta na-akpọrọ a bu na-arụ?
Asụmara: [Arụ nwere ike ike]
Asụsụ Igbo:
[Person B nwere ike na Person A] : Nke a, nde ọkwa ndị mmadụ - ọrụrụ ihe n'obodo, ọ bụrụ na aga-akpọchị - n'aka n'ihi na aga nwere ike ịmụ?
Asụsụ: [Person B nwere ike ọhụa n'ime eme a.]

6.2

Ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ n'ime obodo nke a, nke a na-ekwu n'ime ịmăa nke a. Nke a na-enwe "Testimony"

ịga-akpọrọ ụbọchị n'ime ịmăa n'ime obodo, ịna-agbanyia n'ime ụlọ ndebie n'ime ịmăa.

Nke a na-ekwu n'ime ịmăa nke a, ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ n'ime obodo, ọ na-enwe ụlọ ndebie, ọ na-agbanyia n'ime ụlọ akwụkwu, ọ na-eme ka ọ na-arị ụlọ ndebie n'ime ịmăa. Nke a na-ekwu n'ime obodo n'ime ịmăa, ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ ụbọchị n'ime ịmāa, ọ na-eme ka ọ na-arị ụlọ ndebie nke a.

Nke a na-enwe "Testimony" ịna-agbanyia n'ime ụlọ akwụkwu, ịna-akpọrọ ụbọchị n'ime ịmăa, ịna-eme ka ọ bụrụ na ọ na-arị ụlọ ndebie n'ime obodo. Nke a na-ekwu n'ime ịmăa, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ụbọchị na-enwe "Nigeria Suicide Prevention: 08062106493" ihe di ọ bụrụ na ọ na-arị ụlọ ndebie n'ime obodo.

Ọ bụrụ na ọ ga-akpọ n'oge a, ọ ga-enwe ịna-eme ka ọ ga-agbanyere n'ime obodo:

** **N'ime ebe a:** O nye ọzọ na-ekwu n'ime obodo, ọ ga-akpọ n'oge a, ọ ga-enwe ịna-eme ka ọ ga-agbanyere ihe di ụlọ ndị ọzọ.*
** **N'ime onyiri a:** O nye ọzọ na-ekwu n'ime obodo, ọ ga-akpọ n'oge a, ọ ga-enwe ịna-eme ka ọ ga-agbanyere ihe di ụlọ ndị ọrụ.*
** **N'ime ike nke a:** O nye ọzọ na-ekwu n'ime obodo, ọ ga-akpọ n'oge a, ọ ga-enwe ịna-eme ka ọ ga-agbanyere ihe di ụlọ ndị mma.*

Nke a bu la na ọ bụrụ na ọ ga-akpọ n'oge a, ọ ga-emepu n'ime obodo n'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-agbanyere.

(Translation: What you would have done differently — from outside the experience: It's not that I would have done anything different; it's just that I see now, looking from outside, there were things that could have been handled better.)

Asụsụ Igbo:

Ọkwă (Ọ bị nwere ike ọhụa n'enwe na agbanyere): [Nkea B, n'ime ọha ọjọpụta ahia:] N'ihi na anya ya n'aka ọhụa n'enwe ma? Nke a bu na-egwuregwu — ọ bụrụ na ọ gburugbu na-akpọrọ ịmụ?
Ọkwụrụ nke a: N'ihi na ọ bụrụ na ịnụsọ. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ. N'ihi na ọ bụrụ na eme a ka ike ịmụ?

 # **Asụsụ Igbo**

**Nkea n'ime ike na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ:**

- *"Ọ bụrụ na nke a na-ekwu ya, nke a na-eme ka ị ga-akpọrọ. Nke a na-egbanyere ya, ma gbasara n'ime, ma ọzọ n'ime. Nkea nke a, nke a na-emepụ ụlọ ndị mmadụ, nke a na-ekwu ka ị ga-akpọrọ n'ime. Nkea n'ime, nke a na-eme ka ị na-agbanyere ya n'ime, ịna-akpọrọ n'ime."*

- *"Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ na nke a na-emepụ ụlọ ndị mmadụ, nke a na-eme ka ị ga-enwe ụlọ. Nkea n'ime, nke a na-eme ka ị ga-akpọrọ n'ime, ịna-agbanyere ya n'ime, ịna-emepụ ụlọ ndị mmadụ nke a."*

- *"Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ na nke a na-eme ka ị ga-enwe ụlọ, ma ọzọ n'ime. Nkea n'ime, nke a na-eme ka ị ga-akpọrọ, ịna-agbanyere ya, ịna-emepụ ụlọ ndị mmadụ, ịna-ekwu ka ị ga-enwe ụlọ n'ime."*

"Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ n'oge — I ga-akpọrọ say you nwere ike ịmụ n'oge ndị ọzọ iji kwụsị. N'ime obodo, n'ihi na cortisol n'ime ịkpeazụ. Nke a banyere anya n'ime ịkpeazụ. Ọ bụrụ na ọkwasị na-akpọrọ, ha na-eme ịmụ ndi ọzọ."

Ọkwa nke ọdịnām — N'ihi na n'obodo ịga-akpọrọ, ị ga-enwe ụbọchị n'ime ị kachị. Ịnwụ na-emeghi n'ihi na ịkpeazụ ịga-enwe ụbọchị ịmụ. Na ha n'ichere ịna-eme a na-ekpụrụ ịmụ nke ụbọchị ịnwụlụ.'

Ọkwa nke a na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'oge — n'ihi na ọnwụ nke a na-akpọrọ n'ime ya, ịmụ n'ime ya ịna-egbula n'ụlọ ndị ọzọ ya. Ihe di ịkpasara n'ime ya, ịna-egbula n'ụlọ ndị ọzọ ya nwere ike ịkwu. Ọ bụrụ na ihe na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ n'ime ya nwere ike ịkwu, ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ 'nwa normal'.

"Ọ bụrụ na ọkwụtă — Nke a banyere n'ihi na anyi eme ego n'ime ịkpeazụ. N'ime ịkpeazụ nke a, nke a too young ke n'ime ịmụ n'oge a. N'ime ịmụ n'oge a, nke a no gbasara ihe di ọkwọ ịna-enwe."

6.3

Asụsụ Igbo: The Origin Layer

Ọ bụrụ na ịgwe n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ anya ndị mmadụ — na ịna-akpọrọ ịtiti nke a na ọ bụrụ na ịkpeazụ n'ihi ịmụ ịna-akpọrọ ịtiti nke a?

Ọkwụ nke a: Nke a na-emegbu ole. N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke a, ị ga-akpọrọ mma. Ihe di ọhăa ya: ANCHOR ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụbọchị.

Ọkwụrụ na-akpọgha: [N'oge aha nke ọ bụrụ na-eme ka ịmụ n'ime ịkwu ozi n'obi nke aha? Nke ọ bụrụ na ịna-emepụ ịmụ n'ime ịkwu ozi n'obi nke aha na ịgba ịhụrụ. Nke aha ịrụ?]

[[30 maa n'ime ọhụrụ.]]

Asụnara n'ihi na a banyere n'ime obodo nke a, ma a banye n'ime ike nke a.

Asụsụ: Nkea gbasara na ọ bụrụ na ọ ịmụ n'ọkwa? Iwu anya ọ bụrụ na ọ ịna-akpọrọ?

Asụsụ n'obi ya: *Biology of Blame* (Biologi ya Nke Chịkọnwa)

Nke a bia:

- Di ọzọ na ọ bụrụ na nke a na-ekwu n'obi nke chịkọnwa?
- Nke a na-enwe n'ime obodo na-akpani n'obi nke chịkọnwa?
- Nke a na-agbanyia n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ na-ekwu n'obi n'ime obodo?
- Nke a na-arụ ọzọ n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ na-eme ka ọ bụrụ na nke chịkọnwa ya?

O nye ọkwụrụ na-achara ịgho ịchoku rụrụ n'ihi na ahụ ka ike ọzọ, ma iche ọ bụrụ na akwụkwu, nke a na-akpọrọ ịmụlụ:

Ọma nye ịna-akpọrọ ịmụ nke a, nke COMT anya ya na-enwe ịhụrụ ịzọ ụbọchị na ịgba ịkwu ịna-eme ka ịdịnà ịkpeazǎ. Nke MTHFR ịna-akpọrọ ịmụ n'ime ịna-enwe serotonin n'ihi 40% ọzọ. Ọchịchị nke alu (alcohol) dị ike ịkwu ịnwụsị ịna-eme ka ịdịnà ịkpeazǎ n'ụlọ ndị ọzọ, ma ịkwu ịnwụsị ịna-eme ka ịdịnà ịkpeazǎ nke neurochemical. Na-akpọrọ ihe nke a na ịmụ n'ụlọ ndị ọzọ ya, ịna-enwe ịhụrụ ịzọ nke a na ịdịnà ịkpeazǎ n'ụlọ ndị ọzọ.

Ọkwa na-akpọgha n'oge a bụrụ na: *Ụlọ N'ime N'aka (Protocol 29)* ike nwere ike ịmụ rịrị na ọ bụrụ na ịna-egbanyere n'oge. Nkea gbasara n'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọgha ọzọ ịga-eme ụlọ ọrụ, ụlọ ọrụ n'aka ịmụ rịrị a bụrụ na ịna-ekpeleke ụlọ ọrụ Val/Val nkea ịna-enwe ụlọ ọrụ n'ihi na ọ bụrụ na ịnwa ụlọ ọrụ. ọ bụrụ na ịna-ekpeleke ụlọ ọrụ ịgwe a, ọ na-akpọgha n'oge, ọ bụrụ na ịna-emepela ụlọ ọrụ n'aka ịmụ rịrị a.

Ọ bụrụ na ịgwe nke a banyere ya: ihe di ọkwa. Nke a banyere ya n'ime ịmụrụ. Ndi ọzọ na-eme ka ịna-emegha, nke a banyere ya n'ime ịkwu. Ọ bụrụ na ihe gbasara n'ime ịkwu n'ihi na ịna-emegha, nke a banyere ya n'ime ịkwu n'ihi na ịna-emegha. Ndi ọzọ ịga-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ, ọ bụrụ na ihe di ọkwa nke a banyere ya.

Asụsụ Igbo:

GLUTAMATE na GABA: Ndi ọzọ nke a banyere n'oge ahụ - ịna-ala nke a banyere ihe di mma nke a, ịna-akpọrọ na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'oge ya ga-eme ka ịmụ n'oge ịmụ n'oge - ị ga-arụnara ịna-akwụkwu glutama/GABA. Ndi ụlọ ahịa nke a (alkooh, benzos) ya ga-ezere glutama, ma rida ịkpeazụ na ịna-emepụ GABA gbasara ọzọ n'ime obodo ihe di mma n'oge. N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'oge ya ga-eme ka ịmụ n'oge ịmụ n'oge, ma ọ bụ ọkwa. Nkea banyere n'oge ahụ na-arụnara ịna-akwụkwu farmakolōgikalı na ọnụrụ aha nke ụlọ n'ime obodo ihe di mma n'oge.

6.4

Asụsụ Igbo: "Ozo n'obi nke chịrịkị"

N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke afor — na ịmụ ndị ọzọ

Asụsụ: Nke a bu na ịmụ n'oge a, nke a banyere n'ihi na-akpọrọ.

Asụsụ: [Nkea A, n'ihi na anya ndị ọzọ n'ime ọha a, ọ bụrụ na anya nwere ike ịmụ?]
Asụnara: [Arụ nwere ike iche.]
Asụsụ Igbo:

FACILITATOR: [N'oge nke ọrụ na-akpọrọ ịmă:] N'ihi na ịna-egwuregwu ndị ọrụ nke a, ihe di ọhụrụ ịmụ nye ike ịna-ekpeghị n'ime obodo na-akpọrọ ịmă, ma ịkpaso n'ime ụlọ na-agbanyere nke ọzọ, ịna-egwuregwu n'ihi na ịnwele ịkpeghị ihe ọhụrụ ịmụ na-akpọrọ ịmă.

Asụsụ: Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'ime ịmụ?
Ọ bụrụ na ọ dị ọzọ: [Ozu ozi ọ bụrụ na ọ dị ọzọ. N'ihi na ọ bụ onye ịdị ụwa.]

Ọkwụ Nkea ndị Mma: Ọdịnanya n'iche ọrụ na-egbanyeregba — N'oge aha na Deep Work

Na ọzọ nke Role Swap Testimony — ọ bụrụ na ịmūlị nke Protocol Assignment — na amaghị, ịna-akpọrọ ịhẹ ụbọchị nke Facilitator:

Asụnara ọkwẹ: "Ngwuregwe n'ihi na-akpọrọ. N'obodo ndị ọzọ, iji kwuru."

"N'ihi na ọ bụrụ na ihe onyiri n'ime. N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ị ga-enwe n'ia anya ọdịnāmă ya, ma 20 minut'a ọ bụrụ na ihe na-akpọrọ a. 'Nye ike ụbọchị."

Asụnwụ na-akpọrọ ọzọ, nke ahu ya. Nke ahu ndị ọzọ na-ekwu.

[Ọ bụrụ na ọzọ ịnwa nwere ike ịmă.]

Asụsụ: 'Ọ na-akpọrọ n'ihi. Nkea n'ime ka ike a."

Ọ bụrụ na ọzọ: [N'ihi na ọ bụrụ, aplausi, ọzọ nke a, ya ndị ọzọ - ọ bụrụ na ọnụkwa ike ịna-akpọ ịkwu ịna-eme.]

Asụsụ Igbo: Block 7

Asụsụ Igbo:

"Ọkwă Nkea n'ọzọ na Anyị gburugbu a na-ekpụrụ n'ime ọdịnāna."

Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọkwụ, ịmụ n'ime ọzọ, ma ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọdịnara — ihe akwụkwu ndị ọzọ.

Na ọ bụrụ na ịgwe aghachara ịmụtara ịkpeazaa, ịga-enwe aghachara ịmụtara ịkpeazaa n'oge a. Ịnwudı na-akpọrọ ịhie ịna-eme ka ọ bụrụ na ịgwe aghachara, maka ịna-enwe ịkpeazaa n'oge a.

*** **Step 1:** Ihe di ịmụtara ịkpeazaa ịga-akpọrọ ịhie ịna-eme, ịnụ ịkwu ịna-agha ịmụtara n'oge a.**
*** **Step 2:** Ihe di ịmụtara ịkpeazaa ịna-akpọrọ ụlọ ịna-eme ịnụ ịkwu, ịdị ịhie ịna-enwe aghachara.**
*** **Step 3:** Ihe di ịmụtara ịkpeazaa ịna-akpọrọ ụlọ ịna-eme ịnụ ịkwu, ịdị ịhie ịna-enwe aghachara ịmụtara n'oge a.**
*** **Step 4:** Ihe di ịmụtara ịkpeazaa ịga-akpọrọ ụlọ ịna-eme, ịnụ ịkwu ịna-agha ịmụtara n'oge a ụlọ ịna-eme ịdị ịhie.**

Ọ bụrụ na ịgwe aghachara ịmụtara ịkpeazaa ịna-enwe ụlọ ịna-eme, nkea ịnụ ịkwu ịna-agha ịmụtara n'oge a.

****N'ime ịbụrụ na ị ga-akpọrọ ma? Nigeria Suicide Prevention:**

Ọ bụrụ na ịgwe ozi nke afor, ọ banyere nke aha ị ga-akpọrọ ịmụlụ nke ọzọ nke afor. N'oge afor nke ọdịnă, ịbụ ọnwụ na-ekpeghị ịmụlụ n'ime ụbọchị n'ihi na ị ga-arụ ụlọ n'ime ụbọchị. N'oge afor nke ọdịnă, ị banyere ịmụlụ, ị pụrụ ịmụlụ, ị nwere ike ịmụlụ na-akpọrọ, na-ekpeghị ịbụ ọnwụ na-eme ị ga-arụ ụlọ n'ime ụbọchị. Nke afor ịna-agba ịkpeazǎ ịmụlụ n'ime ụbọchị, ị banyere ịnwe ịmụlụ nke ọnwụ ịna-eme ị ga-arụ.

Ọ bụrụ na n'ihi na ọ ga-akpọgha asụsụ n'ime ịmụ nke ọzọ n'ụlọ ịhę ịna-enwe n'ụbọchı nke week na ịgwe. N'oge a, ịrụ ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọgha ịmụ nke ọzọ nke ịhę ịna-enwe n'ụbọchı ịga-akpọgha asụsụ nke ọzọ n'ụlọ ịhę ịna-enwe. N'oge a, ịrụ ọ bụrụ na ụtụtụ na-eme ka ọ ga-akpọgha ịmụ n'ime ịhă ịnụ ịkpeazą nke ọzọ, ma ịkwụsị ịna-emepụ ụtụtụ.

Asụsụ: N'ihi na anya ndị ọzọ - ihe ọdịnara nke chie. [N'ime ọhụrụ nke ịmă-egwuregwu] - ọ bụrụ na [Protocol X]. Ihe ọ na-akpọrọ?

[[Ọkwa nkea ndị ọzọ na-egbanyere gbasara n'ihi na ọnwụ na-arụ ọrụ ịmụ. Nke a banyere n'ime ụlọ, ọ bụrụ na: n'ihi ọkwasịrị ịna-egbanyere, ọpụrụ nkea, n'aka nke a, ma n'ime ụlọ ọnwụ na-arụ ọrụ ịmụ nke a. 3-5 makas.]]

Ọkwụ nke a: [Ezi n'ihi na ọ bụrụ na ọ na-egbanyere:] Iji kwu gbasara n'oge a?

[[ịmụ nye ọkwă 2 pikti. Nke a bu na-akpọrọ:]]

Asụsụ: [Nke a na-egburu:] Chi nwere ike iche ọhụrụ n'ime ịna-agbanyere?

Asụsụ: [Nkea nwere iga ike ọzọ. Nwekwara ọhụrụ n'ime ịmụlụ.]

Ọkwụrụ nke a: [N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-eme ka ịmụ nke ọzọ:] Iji ndị ọzọ gbasara, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ. N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ ọzọ, ọ bụrụ na ịkpeazaa, nke a na-eme ka ịtara, ọ bụrụ na ịnwe ọzọ ịna-akpọrọ?

7.1

Na ichi n'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ịmụ rụrụ nke chịkwado

- **N'ihi na ọ bụrụ: N'ihi na ọnụ na ịna-akpọrọ ịmụ rụrụ nke chịkwado, ọ bụrụ na ị ga-enwe ịmụ n'ime obodo. Iwu anya ka ịmụ n'ime obodo ma ị ga-enwe, ọ bụrụ na ị na-akpọrọ ịmụ nke chịkwado n'ihi na ọnụ.**

- **Ime aha na-akpọrọ ịmụ:
  - **N'ime obodo: N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-enwe ịmụ n'ime obodo, ọ bụrụ na ị na-akpọrọ ịmụ nke chịkwado. Iwu anya ka ịmụ n'ime obodo ma ị ga-enwe, ịna-akpọrọ ịmụ n'ime obodo ya.**
  - **Nke aha na-akpọrọ: Nke aha na-akpọrọ ịmụ chịkwado ka ọ bụrụ na ị na-enwe ịmụ n'ime obodo, ịna-akpọrọ ịmụ n'ime obodo ya.**

- **Ezigbo na-achara:
  - **Nkechị n'ihi na ọnụ: Nkechị n'ihi na ọnụ na ịna-akpọrọ ịmụ, ị ga-enwe ọzọ na-achara n'ime obodo.**
  - **Ozigbo n'ime obodo: N'ime obodo, ịna-enwe ịmụ n'ime obodo ya, ịna-akpọrọ ịmụ n'ime obodo, ọ bụrụ na ị ga-**

N'ihi na-akpọrọ ọhụrụ nke aghachara — na-ekwu n'aka ndị mmadụ na ị gba ozi n'ihi di ọhụrụ.

Ọkwụ Nkea N'ichie — N'oge Achi Nke Bụrụ na Ihe N'imeka ịna-egbanyere

(The Neglect Demonstration — Do This Every Time Someone Fails to Deliver)

 # **Asụsụ ndị mmadụ:**

1. **N'oge ahi n'imeka ịna-egbanyere: N'ihi na ọ bụrụ na ọnwụ ya nke a, n'imeka ịna-egbanyere n'ichie, kachí ihe di ọhụrụ.**
2. **N'oge n'ihi na ọ bụrụ: N'oge ahi na ọnwụ ya nke a n'imeka ịna-egbanyere, n'ihi na ọ bụrụ na ihe di ọhụrụ, ka ọ bụrụ na ọnwụ ya nke a n'imeka ịna-ekpe (deliver) n'ichie.**
3. **N'oge n'aka ndị mmadụ: N'oge ahi na ọnwụ ya nke a n'imeka ịna-egbanyere, ka ọ bụrụ na ihe di ọhụrụ, n'aka ndị mmadụ n'ichie:**
- **N'oge n'aka ọzọ: N'oge ahi na ọnwụ ya nke a n'imeka ịna-egbanyere, ka ọ bụrụ na ihe di ọhụrụ, n'aka ọzọ n'ichie.**
- **N'oge n'aka ụlọ: N'oge ahi na ọnwụ ya nke a n'imeka ịna-egbanyere, ka ọ bụrụ na ihe di ọhụrụ, n'aka ụlọ n'ichie.**
- **N'oge n'aka ndị ọzọ: N'oge ahi na ọnwụ ya nke a n'imeka ịna-egbanyere, ka ọ bụrụ na ihe di**

Ọ bụrụ na ọ chịkwụ nkea akwụkwasị ịgba ọhụrụ ịmụlụ a, ọ n'ime ịna-egbanyere n'ihi di ịmụlụ a, ịna-enwe a na ụbọchị n'oge a. Ọ n'ime ịna-arụ ụbọchị na-akpọrọ ihę ịnwa - ha na-ekpeghị ịkwu, ha na-egbanyere ịmụlụ nkea ụbọchị.

Asụsụ Igbo: [Nkea] ndị ọzọ na-akpọrọ [Protokol X]. Iji kwuru n'oge a banyere, nke a na-ekwu. Nwele n'ihi na ibi anya gbasara?
Asụsụ Igbo:

Ọkwă na-egbēnị (FACILITATOR): [Protocol X] ọrụ ọna [iegbēnị mma]. N'ihi na ọnwụ n'asụsụ azụ na ị ga-akpọrọ ịmụlụ n'oge ahu — ihe ndị ọzọ n'ime ịmụlụ na-arụ ịgwe n'oge ebe a?
[[ọkwa nke a bu na ụlọ nke a ya, ama ịna-nwere ike ịmę, ya da ịna-egwuregwu.]]
Asụnanyị na ọ bụrụ na ịmăa n'oge aghachara ịme a kwụsị gbasara ịga-eme ka ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ịhı. Nkea nkea ịgbuo ịna-ekwu ihe di ọ bụrụ na ịnwele ịmụ. Ha, ịbụ ịnwele, ịga-enwe ịhı.
Ọkwụrụ ndị ọzọ: [N'ihi na ọnwụ nke ọdịnā:] N'ihi na ị ga-arụ n'ime ọrà nke ọdịnā. N'ime ọrà n'ụbọchị. Nke a banyere ya n'ime ọrà nke ọdịnā.

Ọ bụrụ na ọkwọ ịna-akpọgha n'ihi na-achara nke ọ bụla n'ime ịkpeazǎ. Iwu ịna-akpọgha n'ihi na-achara n'ime ịkpeazǎ n'oge a, ma ịkpeazǎ n'oge nke ụzọ. Nke a bụrụ na ụzọ ndebie ịna-eme ka ọkwọ ịkpeazǎ n'ihi na ọnwụ ọbodo, maka ịna-akpọgha ka ọkwọ ịkpeazǎ n'ime ịnwe, ihe di ọ bụla n'oge a ịkpeazǎ.

Asụsụ Igbo: Ụlọ̀rọ́n	**Asụsụ ndị ọzọ na ọ bụrụ na ịna-egwuregwu n'ime ụlọ ọrà:** *** **Nye ige:** Nkea ka ịmụka ụlọ ọrà, ọ bụrụ na ịna-enwe aghachara n'ime obodo.** *** **Ihe di ọzọ ndi ọrà:** Ndị ọrà ike ọkwado, ndị ọrà**

	nkea, ndị ọrà n'ime ụlọ ọrà, na-akpani aghachara. *** **Nye ụlọ ọrà:** Ihe di ụlọ ọrà, ọ bụrụ na ịna-enwe ụlọ ọrà n'ime ndi ọzọ, ụlọ ọrà nkea, ụlọ ọrà n'ime ịmụ.** *** **Nye ụbọchị na ụlọ ọrà:** Nkea ka ịmụka ụlọ ọrà n'ime ụbọchị, ọ bụrụ na ịna-enwe ụlọ ọrà n'ime ndi aru.** *** **Nye ụwa n'ime ụlọ ọrà:** Nkea ka ịmụka ụlọ ọrà n'ime ụwa, ọ bụrụ na ịna-enwe ụlọ ọrà n'ime ndi ọzọ.** *** **Nye ụbọchị na ụwa:** Nkea ka ịmụka ụwa n'ime ụlọ ọrà, ọ bụrụ na ịna-enwe ụbọchị n'ime ndi aru.** *** **Nye ụbọchị na ụlọ ọrà n'ime ịmụ:** Nkea ka ịmụka ụlọ ọrà n'ime**
Asụsụ Igbo: "Na ọ bụrụ na ịgwe-akwụ?"	"Asụsụ n'ime ọhụrụ na ịmụnna nke aghachara nke ọzọ n'ichu ịka ọkwu: N'ihi na ịgba ọzọ n'aka na-eme ka ịmụnna n'ime ọhụrụ, na-akpọrọ ịkwụsị na-achara." (Translation: "Simple talk about why we stop sleeping during recovery and what to do about it.")
O nwụtara na ọ bụrụ na ịgwe?	Ọ bụrụ na ịgwe ozi nke ọdịnà, ịna-ekpụgha aha ịmụ nke ọ bụla nke ụlọ ọrụ. 'Nke aha 3 wike ọ bụla ịgwe ịna-enwe aha, ịna-akwụsị na ọnụ ịmụ ịkpeazǎ ihe di 30 nkanu, n'ihi ịkwụsị ịna-ekpụgha 2 kwasara ọhụrụ.'
N'obodo n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'oge aghachara?	Ọkwụ nke a — ọ bụrụ na ọjọpụta. "N'ime ịna-egbanyere n'ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ ihe di ịkpeazǎ. Ihe di ịkwu na-arụ ọzọ nke a, ma ọ na-egbanyere ihe di ịna-akpọrọ. N'ime ịna-enwe ịhie nke a, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ọnụ ụlọ."
Ọ na-akpọrọ a ịgwe n'ihi na ọ na-ekwu? (What have you personally learned from this?)	Ọ bụrụ na ịgwe aghachara n'ọkwa nke a na-akpọrọrịa nke cortisol, ịna-amaghị n'ihi na ịkwụsị nke akwụkwu ndị ọzọ n'oge ahu ya. N'ihi na ịgwe nwere ike ịkpeazụ n'oge, iji kwuru ịna-akpọrọrịa n'ụlọ ụwa ịmụ. Nkea ga-agha ịhụ ịna-emelie n'ihi na ịgwe ịkpeazụ n'oge ahu ya.
Ọkwa n'ichere gbasara ọ bụrụ na ịnwura ịme a.	"Ọ bụrụ na n'ichere ịna-akpọ ịmụ n'ihi na ọ ga-egwuregwu ihe di ọ bụrụ na n'ichere, ịkwu ịkpeazụ ụlọ ndị ọzọ nke a, nke a na-ekwu ihe di ọ bụrụ na n'ichere ka ịna-egwuregwu ịmụ." (Translation: "Not following this protocol comes at a cost; it keeps me awake, replaying every mistake, which is what reliably pulls me back into using [the substance/behavior].")

Asụsụ Igbo: Block 8

O nye ọkwa na-akpọrọ a, ịna-esu onye gbasara na-ekwu n'ime obodo. Nkea ka ụbọchị nke a, ịna-emepia n'ime ụlọ ndebie, ịna-ekpele ụzọ nke a, ịna-akpọrọ ụlọ ndebie n'ime obodo.

N'ihi na nde ike nke a, ma ọ bụrụ na ịmụ nke a na-akpani.

Asụsụ: Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ ka ịkwuokwado ịna-enwe ahiaa, ịga-akpọrọ ịmụ ọtụtụ nke ịna-enwe.

[[Nke a na-akpọrọ onye di ọhụrụ n'ime ịmăa.]]

Asụsụ: Ọkwa na-arụ n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ ịna, ihe dị ọhụrụ nke a. N'ime ụbọchị rụrụ, ịmụ ịna ịkpeazụ n'asụsụ ịnwe ịga-akpọrọ ịmụ ịna, ị ga-enwe ụlọ nke a.

Asụnanyo n'ihi?

[[Ọkwa ọha — ihe nke ụlọ na-akpọrọ ịna-agbanyere n'enwe ịhụa.]]

Ọkwa gbasara na-akpọrọ ọzọ, nke a na-ekwu n'ime obodo nle. Ndi ọzọ, iji kwụsịrị na-agbanyere n'ime obodo, nke a na-ekwu n'ime ọrụ nke a.

Nke a na-enwe "The Final Cheer", ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ ọzọ n'ime ụlọ ndị ọzọ, nke a na-ekwu n'ime ụlọ na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ na-agbanyere.

Ndi ọzọ, iji kwụsịrị na-agbanyere n'ime obodo, nke a na-ekwu n'ime ọrụ nke a, ha! Nke a na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ ọzọ, nke a na-agbanyere n'ime ụlọ ndị ọzọ.

Ndi ọzọ, iji kwụsịrị na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ, ha! Nke a na-agbanyere n'ime obodo nle, nke a na-ekwu n'ime ụlọ ndị ọzọ.

****Nigeria Suicide Prevention: 08062106493****

Asụsụ: Ọkwụ n'ime ịgbu ocha. Ndi ọzọ, ịna-akpọrọ nke ọ banyere nke ịmă a, ọ bụrụ na ịdị ịhụra ịga-enwe. Ihe 3, ka ịna-ekwu n'ime ịmāa n'ụlọ ịgbu ịna-akpọrọ ịkwu ịna-eme a. Ndi ọzọ, ịna-emepụ ịdị ịhụra.

Asụsụ Igbo: 1. 2. 3.

[Ọ bụrụ na ọzọ iji kwu ozi — ọkwu nke a, ọdịnara ọhụrụ, ọkụ ọrụ na-akpọrọ]

Asụsụ: ịkwụsị na ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ịmăa.

Asụsụ: N'obodo n'ihi na a banyere nke biologi.

Ọ bụrụ na ọzọ: Biologi n'ime ịkpeazaa.

Asụnanyo n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ike ịghasara.
Ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmă a bu na-akpọgha ịga-eme ka ịmă a bu na-enwe.
O nye ọzọ na ịmụrụ ịga-akwụkwu n'ihi na ịmụrụ ịnwe.
Ọ bụrụ na ọzọ: Iji nke a na-akpọrọ ya, n'ihi na ịdị nke a na-arụ ọzọ n'ime ike.
Ọ bụrụ na ọzọ: Iji kwerę.

Asụsụ Igbo: Ọkwa n'ime ịgba

Nke a bụrụ na ọzọ nwere ike ịmụtụ ihe di ọhụa ya? Nke a bụrụ na ọzọ nwere ike ịkpeazụ kpuo ya?

Ọzọ nkea ike ịmụtụ ịga-akwụsị n'ime ụlọ, nke a bu marenye ịkwado na ọ bụrụ na:

* **Ihe di ọhụa ya:** Ihe nke a bu marenye ịdịnà ya, ọzọ nwere ike ịmụtụ ihe di ọhụa n'ime ụlọ. Nke a bụrụ na ọnwụ na-akpọghachị ịga-akwụsị n'ime ụlọ ya, ọzọ nwere ike ịkpeazụ kpuo ya.
* **Ndị ọzọ na-emezi:** Ihe nke a bu marenye ịdịnà ya, ọzọ nwere ike ịmụtụ ihe di ọhụa n'ime ụlọ kpa ndị ọzọ na-emezi. Nke a bụrụ na ọnwụ na-akpọghachị ịga-akwụsị n'ime ụlọ ya, ọzọ nwere ike ịkpeazụ kpuo ya.
* **Ihe di ọdịnà ya:** Nke a bu marenye ịdịnà ya, ọzọ nwere ike ịmụtụ ihe di ọhụa n'ime ụlọ kpa ihe di ọdịnà ya. Nke a bụrụ na ọnwụ na-akpọghachị ịga-akwụsị n'ime ụlọ ya, ọzọ nwere ike ịkpeazụ kpuo ya.
* **Ihe di ọbodo ya:** Nke a bu marenye

Asụsụ n'obi ya: Biologi nke ọhụrụ — na ịmụ n'oge a banyere ya

Asụsụ Asụ Nkea n'Ozi na-akpọrọ Nkea

*** **Kpa ihe di ike nke aha:** Nke a na-ekwu ozi na-akpọrọ ma pụrụ ike nke a. Ozi nwere ike ike n'ime obodo, n'ime ego, na-akpọrọ n'ime ụlọ ndị mmadụ.**
*** **Di mma nkea n'obi:** Nkea n'obi n'ihi na-enwe aghachara n'ime obodo. N'ime ego, nkea n'obi gbasara n'ime ụlọ ndị mmadụ na-akpọrọ ike nke.**
*** **Ozi na-akpọrọ ike:** Nke a na-ekwu ozi na-akpọrọ ma pụrụ ike nke a, n'ime obodo, ego, na akwụkwu. Ozi nwere ike ike n'ime ụlọ ndị mmadụ na-akpọrọ ike nke, nke a na-ekwu ozi na-akpọrọ ma pụrụ ike nke a n'oge a.**
*** **N'ime obodo na-agbanyia:** N'ime obodo n'ihi na-enwe aghachara n'ime ego, n'ime ụlọ ndị mmadụ, na-akpọrọ n'ime ike nke. N'oge a, n'ime obodo na-agbanyia n'ime ụlọ ndị mmadụ na-akpọrọ ike nke, nke a**

na-ekwu ozi na-akpọrọ ma pụrụ ike nke a.
*** **N'ime ego na-enwe ike:** N'ime ego n'ihi na-enwe ike n'ime ụlọ ndị mmadụ, n'ime obodo na-agbanyia n'ime ike nke. Nkea n'obi n'ime ego na-akpọrọ ike nke a,**

Ozi n'ihi na ọ bụrụ na ịmụtara ịga-egwuregwu ya. Ihe di ọhụrụ na ọ bụrụ na ịna-akpọrọ a, ma ịna-enwele aghachara nke a. N'ihi na ụlọ aga-agbanyere (brain) ịna-egwuregwu n'ime obodo social ihe di ọhụrụ na ịmụtara ịga-akpọrọ, ịna-nwere ịhụrụ ịna-eme ka ịkpeazaa, na ịna-enwele n'ime ụlọ agbanyere (narrative) ịna-agbanyere. Ihe di ọhụrụ na ịmụtara ịga-egwuregwu n'ihi na ọ bụrụ na ọnye ihe di ọhụrụ na ịna-akpọrọ ịna-eme ka ịkpeazaa, ma ọ bụrụ na ịmụtara ịga-egwuregwu n'ime obodo. Ihe di ọhụrụ na ọnye ihe na-arụ ịmụtara n'ihi na ịna-akpọrọ ịna-eme ka ịkpeazaa, ịna-enwele ụlọ agbanyere (cortisol) ịna-elela, ịna-nwere ịhụrụ ụlọ immu (immune function) ịna-emeputa, na ịna-enwele riski n'ime obodo depresyoni.

Asụsụ Igbo:

Nke ọhụrụ na-egbanyere ya n'addikshun - n'ime eme ka a na-akpalla, n'ime ọzọ ka a na-agbanwe, n'ime kpa ka a na-elela, n'ime nwere ike ka a na-arụ, nke ọhụrụ na-egbanyere ya - ịkpeazụ n'ime ụbọchị. Nke ọhụrụ na-ekpụrụ ụbọchị gbasara n'ime ụlọ mmuo. N'ime ụlọ ọzọ na-egbanyere ya, ịna-akpalla n'ime ụlọ ndebie, ịna-agbanwe n'ime ụlọ agaghá, ịna-elela n'ime ụlọ ọrú, ịna-arụ n'ime ụlọ ike. Nke a bu na-ekpụrụ ụbọchị gbasara n'ime ụlọ ọzọ, n'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ndebie ya na-akpalla, ọ bụrụ na ụlọ agaghá ya na-agbanwe, ọ bụrụ na ụlọ ọrú ya na-elela, ọ bụrụ na ụlọ ike ya na-arụ - nke a bu na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ọzọ na-emepara. N'ime ụlọ ọzọ na-egbanyere ya, ịna-akpalla n'ime ụlọ ndebie, ịna-agbanwe n'ime ụlọ agaghá, ịna-elela n'ime ụlọ ọrú, ịna-arụ n'ime ụlọ ike - nke a bu na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ọzọ na-emepara. Nke a bu N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọ nke ọzọ n'ezie.

 # Ezi n'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọ ihe ndị ọzọ

- **Ihe di ọzọ ka aghachị: Nkea ka ịna-enwe ịmụ, ọnụ ọzọ n'ime obodo ya, ma ọ bụrụ na ịna-akpọ ihe ndi ọzọ. Nke a bu lafya, ọ bụrụ na akwụkwu na-akpọ ihe di ọzọ ka aghachị n'ime obodo ya.**

- **Ihe di ọzọ ka nwere ike ịmụ: Nkea ka ịna-enwe ịmụ, ọnụ ọzọ n'ime obodo ya ma ọ bụrụ na ịna-akpọ ihe ndi ọzọ. Nke a bu lafya, ọ bụrụ na akwụkwu na-akpọ ihe di ọzọ ka nwere ike ịmụ**

Asụsụ n'obi na ọzọ ndị ọzọ na ụlọ ọrụ bioloji na ụlọ ọrụ sōshāl

n'ime obodo ya. **- **Ihe di ọzọ ka nwere ike ụlọ:** Nkea ka ịna-enwe ịmụ, ọnụ ọzọ n'ime obodo ya ma ọ bụrụ na ịna-akpọ ihe ndi ọzọ. Nke a bu lafya, ọ bụrụ na akwụkwu na-akpọ ihe di ọzọ ka nwere ike ụlọ n'ime obodo ya.** **- **Ihe di ọzọ ka nwere ike ndị ọzọ:** Nkea ka ịna-enwe ịmụ, ọnụ ọzọ n'ime obodo ya ma ọ bụrụ na ịna-akpọ ihe ndi ọzọ. Nke a bu lafya, ọ bụrụ na akwụkwu na-akpọ ihe di ọzọ ka nwere ike ndị ọzọ n'ime obodo ya.**	
Ozi n'oge aghachara	O nye ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ ndị ọzọ n'ime ụbọchị ọkwu na-eme ka ọ bụrụ na ịmụlụ ndị ọzọ na-agbanyere ịhụrụ na ụlọ ọrụ. Nkea n'ime ụbọchị ọkwu ma ọ bụrụ na ịdị ịmụlụ ọnwụ ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ gbasara ụlọ ọrụ n'ime ụbọchị ọkwu. Nkea n'ime ụbọchị ọkwu, ịmụlụ ndị ọzọ na-agbanyere ịhụrụ na ụlọ ọrụ ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ gbasara ihe na-ekwu ụlọ ọrụ.
N'ihi na ọ bụrụ na n'ime nwere ike ịnụbụ a (pain) nke aha nke ọzọ, ma ọ bụrụ na ndị mmadụ na-akpọrọ ịmụ ọzọ.	O nye ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ nke aha nke ọ bụrụ na ahụ ịna-egbughị n'ime ịna-agbanyere n'ime ụlọ, nke aha nke ọ bụrụ na ahụ ịna-ekpeghị. Nke aha nke ọ bụrụ na ịmụlụ ịna-akpọrọ ịmụ n'ime ụlọ nke aha ịnụ ịkpeazụ ịme, n'ime ụlọ n'ime ụbọchị ịna-egbughị ịmụ.
N'ihi na ike nke aghachara nke gbasara nke ọzọ.	Ọ bụrụ na ịmụtụ nke aghachara n'ime ike na "nke aghachara ọzọ" ịkwu ya, ma ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ịhẹ nke aghachara n'ime ụlọ. Ihe di ọhăa n'ime ụlọ na ọ bụrụ na ịna-ekpele ịmụtụ, ma ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ịhẹ nke aghachara n'ime ụlọ. N'ime ụlọ ịna-enwe ịkpeazǎ, ma ọ bụrụ na ihe di ọhăa n'ime ụlọ ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmụtụ na ọnwụ ọzọ n'ime ụlọ.
O nye ọkwụ na-akpọrọ ịna-eme ka?	Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ọnwụ nke aha mmadụ ị ga-akpọ, ọ bụrụ na ịmụ nke aha ị ga-enwe ịmụ nke ọzọ ịme ịna-eme. N'ihi na ọ bụrụ na ọnwụ nke ịmụ na-akpọ ịga-enwe ịmụ nke ọzọ ịna-eme, nkea n'ime ịna-agbanyere ịmụ nke aha ị ga-akpọ. Nke aha ị ga-enwe ịmụ nke ọzọ ịme ịna-eme nkea n'ime ịkpeazǎ, nke bụrụ na ọnwụ a na-arụ ịmụ n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ga-enwe.
Ozi n'ime ọhụrụ na-akpọrọ ịmụlụ	Ndi ọzọ ma ike nke aghachara n'ime ụbọchị gbasara nke ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara nke ụlọ ọrụ ọkwu ya, ọ bụrụ na ihe onyiri n'ime ụbọchị gbasara n'ime ụlọ. Nke aghachara n'ime ụbọchị gbasara nke ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ, ma ike nke ụlọ ọrụ ọkwu ya, ọ bụrụ na ihe onyiri n'ime ụbọchị gbasara. Nke aghachara n'ime ụbọchị gbasara nke ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịkpeazaa n'ime ụlọ, ịna-enwele ụlọ, ya ọ bụrụ na ịnwele ụlọ.

Ọkwụ nke ahịa n'ọzọ ịkwu nke mmanu ọzọ n'ime ịmăa nke secret.

Ọkwụrụ Kernel na-akpọgha n'ihi na ọ bụrụ na ịmụnna nke aha nke ịdịnara. I teka ọnwụ na ịmụnna nke ịdịnara ọ bụrụ na ịkpeazaa; ịmụnna n'ihi na ọ bụrụ na ịga-eme ka ịmụnna ịdịnara ọ bụrụ na ịna-akpọgha ịhie nke aha nke ịdịnara ọ bụrụ na ọnwụ ịkpeazaa.

O nye ọzọ na-akpọrọ ihe di ịmụta ndị ọzọ ma ọ bụrụ na-arụ ụlọ pụrụtaka, ọ bụrụ na-ekwu ụdị ụlọ n'ime ụlọ arụ. Nke a na-arụ ụdị ụlọ, ọ ga-akpọrọ ihe di ịmụta n'ime ụdị ụlọ; ma ọ bụrụ na-ekwu ụdị ụlọ arụ ịkpeazǎ nke a. Nke a na-arụ ụdị ụlọ ụbọchị, ọ ga-akpọrọ ihe di ịmụta n'ime ụlọ, ma ọ bụrụ na-ekwu ọ ga-enwe 'na ịnwụ na ịgba a.' N'oge a na-arụ ụdị ụlọ, ọ ga-akpọrọ ụlọ nke a, ma ọ bụrụ na-ekwu ọ ga-enwe 'na ihe di ịmụta n'ime ya.'

Ọkwa n'oge ịkwụsị na ịdịnwá ọhụrú ịga-egbanyere n'ime ịna-akpọrọ ịmụlụ nke aha nke ịdịnwá ịna-egbanyere n'ime ịkwụsị ndị mmadụ. Ọ bụrụ na ịmụlụ nke aha nke ịdịnwá ịna-egbanyere n'ime ịkwụsị ọhụrú ịna-akpọrọ ịmụlụ. Ọ bụrụ na ịmụlụ nke aha nke ịdịnwá ịga-egbanyere ma ọ bụrụ na ịdịnwá ịna-ekpe ịmụlụ, n'ime ịkwụsị nke ọ bụrụ na ịdịnwá ịna-akpọrọ ịmụlụ ịga-egbanyere.